

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Шелеховского района спортивная школа «Юность»

ПРИНЯТО

На заседании педагогического
совета МБУ ДО ШР СШ «Юность»

Протокол № 1 от 30.05.2023 г

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО ШР СШ
«Юность»

_____ Ю.Д.Домнич

«31» мая 2023 г.

Приказ № 152 от 31.05.2023 г

**Дополнительная образовательная программа
спортивной подготовки по виду спорта
«Настольный теннис»**

Шелехов -2023

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по настольному теннису с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис», утвержденным приказом Минспорта России от 30.10.2022 № 884 (далее – ФССП).

2. **Целью** реализации программы СП по виду спорта является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки. Подготовка спортивного резерва для сборных команд Иркутской области и Российской Федерации

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных **задач**:

Оздоровительные: сформировать потребность к ведению здорового образа жизни, привлечь учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом; укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие);

Образовательные: способствовать профессиональному самоопределению, развить физические, интеллектуальные и нравственные способности учащихся;

Спортивные: достичь высоких спортивных успехов в соответствии с индивидуальными способностями учащихся для зачисления их в спортивные сборные команды Иркутской области и Российской Федерации.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	1-2	7	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	8	8

Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	13	4
---	-------------------	----	---

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	12-14	16-18	20-24
Общее количество часов в год	234-312	312-416	624-728	832-936	1040-1248

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

Формы обучения

1. тренировочные занятия с группой, сформированной с учетом возрастных особенностей занимающихся;
2. индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно учебным планам с одним или несколькими занимающимися;
3. самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам;
4. тренировочные сборы;
5. участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
6. инструкторская и судейская практика;
7. медико-восстановительные мероприятия;
8. промежуточная и итоговая аттестация занимающихся.

Виды обучения

Многолетний процесс воспитания, обучения и тренировки обучающегося состоит из взаимосвязанных различных видов подготовки: морально-волевой и психологической, физической (общей и специальной), технической, тактической и теоретической. Такое деление на различные виды подготовки необходимо и реально, так как создает возможности для более тщательного подбора средств, методов и нагрузок для решения конкретных задач всего педагогического процесса подготовки в спорте. Вместе с тем такое дробление единого процесса несколько условно, потому что все формы деятельности человека, функции, органы и системы тесно связаны между

собой и составляют единое целое. В подготовке теннисистов все эти виды объединены в единый тренировочный процесс, в котором воспитание гармонично развитой личности является важнейшей задачей. Все основные виды подготовки успешно реализуются в процессе многолетней и круглогодичной работы только на основе дидактических принципов и общих закономерностей, а также положений и принципов спортивной тренировки.

При осуществлении спортивной подготовки тренировочный процесс включает:

- а) виды подготовки, связанные с физическими нагрузками, в том числе общую физическую подготовку и специальную физическую подготовку;
- б) виды подготовки, не связанные с физическими нагрузками, в том числе теоретическую, тактическую, техническую, психологическую;
- в) периоды отдыха;
- г) восстановительные и медико-биологические мероприятия;
- д) инструкторскую и судейскую практику;
- е) тестирование и контроль;
- ж) период участия в спортивных мероприятиях (спортивных соревнованиях, тренировочных мероприятиях);

Общая физическая подготовка (ОФП) – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании.

Специальная физическая подготовка – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для успешной соревновательной деятельности в настольном теннисе.

Тактическая, теоретическая, техническая и психологическая подготовка – это процесс повышения теоретического уровня мастерства спортсмена, вооружение его определенными знаниями и умениями использовать их в тренировочных занятиях и соревнованиях.

Отдых и восстановление являются важными факторами подготовки спортсменов, значение которых в современном спорте все время возрастает в связи с повышением уровня тренировочных и соревновательных нагрузок. Поэтому те спортсмены, которые умеют правильно отдыхать и быстро восстанавливаться, имеют больше шансов на спортивные успехи.

Особое место среди средств восстановления, способствующих повышению физической работоспособности, а также препятствующих возникновению различных отрицательных последствий от физических нагрузок, занимают медико-биологические средства. К числу медико-биологических средств относятся: рациональное питание,

фармакологические препараты и витамины, белковые препараты, спортивные напитки, кислородный коктейль, физиотерапия и гидротерапия, различные виды массажа, бальнеотерапия, баровоздействие, локальное отрицательное давление, бани (сауны), оксигенотерапия, адаптогены и препараты, влияющие на энергетические процессы, иглотерапия, электростимуляция, электросон, аэризация, музыка (цветомузыка).

Участие в соревнованиях позволяет достигать высоких нагрузок, воспитывает волевые качества. Инструкторская и судейская практика в течение всего периода обучения позволяет подготовить помощников, привлекая учащихся к организации занятий и проведению соревнований. Эта работа осуществляется на практических текущих занятиях, игровых тренировках, контрольных играх и соревнованиях (других команд). Кроме того, проводятся зачетные занятия. Различают:

- Контрольные соревнования, в которых выявляются уровень подготовленности спортсмена, эффективность подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования.

- Отборочные соревнования, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований.

- Основные соревнования, цель которых - достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе спортивной подготовки.

- *Учебно-тренировочные мероприятия:* по подготовке к спортивным соревнованиям, специальные учебно-тренировочные мероприятия (по общей и (или) специальной физической подготовке, восстановительные мероприятия, мероприятия для комплексного медицинского обследования, учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период; просмотрные учебно-тренировочные мероприятия.

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)		
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке	-	-	21

	к международным спортивным соревнованиям			
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия				
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки		
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства

	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Контрольные	1	1	1	1	1
Отборочные	-	-	2	2	3
Основные	-	2	3	5	10

Контрольные соревнования позволяют оценивать уровень подготовленности спортсмена. В них проверяется степень овладения техникой, тактикой, уровень развития двигательных качеств, психическая готовность к соревновательным нагрузкам. Результаты контрольных соревнований дают возможность корректировать построение процесса подготовки. Контрольными могут быть как специально организованные учреждением, так и официальные соревнования различного уровня.

Отборочные соревнования проводятся для отбора спортсменов в сборные команды и для определения участников личных соревнований более высокого ранга. Отличительной особенностью таких соревнований являются условия отбора: завоевание определенного места, выполнение контрольного норматива, который позволит выступить в главных соревнованиях, наилучшие показатели по таблице очков для формирования сборной команды и др. Отборочный характер могут носить как официальные, так и специально организованные учреждением соревнования.

Основные соревнования - те, в которых спортсмену необходимо показать наивысший результат на данном этапе, проявить полную мобилизацию имеющихся функциональных возможностей, максимальную нацеленность на достижение наивысшего результата, высочайший уровень психической подготовленности.

В случае, когда количество официальных стартов недостаточно для качественного прохождения спортивной подготовки, в календарном плане спортивных мероприятий учреждения предусматриваются дополнительные соревнования и контрольные испытания первенства учреждения.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в МБУ ДО ШР СШ «Юность» (далее СШ «Юность»), реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
1.	Общая физическая подготовка (%)	26-34	26-34	17-23	17-23	13-17
2.	Специальная физическая подготовка (%)	17-23	17-23	17-23	17-23	17-23

3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	3-4	6-8	7-9	10-13
4.	Техническая подготовка (%)	31-39	31-39	26-34	26-34	22-28
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	9-11	9-11	17-23	17-23	22-28
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	1-2	1-3	2-4	2-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6

Годовой учебный план приведен в приложении № 1 к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис» (далее – Программа).

2.5.Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя,	В течение года

		инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе;	
1.3.	Организационно-методическая работа	- помощь в организации и проведении мероприятий, повышающих имидж учреждения и избранного вида спорта (мероприятия для дошкольников, участие в Днях открытых дверей, показательных выступлениях и т.д.)	По отдельным планам мероприятий и спортивной школы
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	В течение года
2.3	Организация и проведение походов выходного дня	- ледовый переход по Байкалу - поход по КБЖД - походы по Олхинскому плато	переходный период
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину,	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта, ветеранами боевых действий с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной	В течение года

	уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	подготовки, посещение музея «Спортивная слава города Шелехова»	
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов; - формирование чувства гордости за свое образовательное учреждение, избранный вид спорта, представление его на мероприятиях различного уровня. Показательные выступления на соревнованиях других видов спорта - участие в конкурсе «Спортивная история успеха» - участие в конкурсах, проводимых учреждением, отделом по молодежной политике и спорту Администрации ШМР, министерством спорта Иркутской области и	В течение года

		т.д.	
5.	Трудовая и умственная дисциплина		
5.1	Проверка успеваемости в общеобразовательной школе	Воспитание сознательного отношения к учению, общественно полезной работе, труду, бережного отношения к спортивному инвентарю и оборудованию, культуре умственного труда	в течение учебного года
5.2	Участие в субботниках и генеральных уборках в спортивных залах и пришкольной территории		

2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

В рамках реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним МБУ ДО ШР СШ «Юность» разрабатывает план антидопинговых мероприятий. Основная цель реализации плана - предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов, предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте субстанций и методов.

План антидопинговых мероприятий включают в себя теоретические аспекты проблемы применения допинга в спорте и формирование практических навыков соблюдения антидопинговых правил, нравственных убеждений у обучающихся.

В соответствии с поставленными целевыми установками проводится обучение среди учащихся о недопустимости применения средств, которая реализуется согласно программы по антидопингу (Приложение №2).

Обучение проводится тренером-преподавателем (возможно проведение обучения инструктором-методистом). Успешным прохождением программы является сдача итогового тестирования после каждого курса теоретических занятий, а также ежегодного получения сертификата об успешном прохождении курса дистанционного обучения «Антидопинг» на платформе РУСАДА.

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач спортивных учреждений является подготовка обучающихся к роли помощника тренера, инструктора и активного участника в организации и проведении соревнований по настольному теннису.

Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать инструкторскую и судейскую практику на всех последующих этапах подготовки.

Тренировочные группы:

- привитие навыков организации и проведения тренировочных занятий в младших группах;
- овладение терминологией тенниса и применение ее на занятиях;
- овладение основами методики построения тренировочного занятия - подготовительная, основная и заключительная часть;

- развитие способностей наблюдения за выполнением упражнений, игровых технических приемов и выявления ошибок, умение их исправлять; самостоятельное составление планов тренировок, ведение дневников самоконтроля, анализ тренировочных и соревновательных нагрузок;
- изучение основных правил соревнований, систем проведения, ведения протоколов соревнований. Судейство командных, одиночных и парных соревнований.

Группы совершенствования спортивного мастерства:

- проведение тренировочных занятий в группах начальной подготовки;
- ведение журнала, составление конспекта занятия;
- проведение занятия по общей физической подготовке, проведение разминки;
- помощь тренеру в обучении технике настольного тенниса, самостоятельное составление комплекса тренировочных заданий для различных частей тренировки – подготовительной, основной и заключительной частей;
- подбор упражнений для совершенствования технических приемов, индивидуальная работа с младшими товарищами по совершенствованию техники;
- судейство соревнований;
- выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания по спорту.

№ п/п	Задачи	Виды практических заданий	Сроки реализации
1	1. Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами 2. Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора	1. Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия. 2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. 3. Обучение основным техническим элементам и приемам. 4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. 5. Подбор упражнений для совершенствования техники. 6. Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий.	Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки

2	Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации или образовательном учреждении	Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера.	
3	Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту	Судейство соревнований в физкультурно-спортивных организациях	

2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Восстановительная подготовка – это организованный процесс ликвидации неблагоприятных последствий усиленных занятий и ускорение процессов восстановления после нагрузок. В подготовительном периоде обучающиеся выполняют наибольший объем тренировочных нагрузок, которые приходятся на этапы общей и специальной физической подготовки. В целях повышения спортивной работоспособности и оптимизации тренировочного процесса необходимо комплексное использование восстановительных средств, которые позволят стимулировать восстановительные процессы, обеспечат улучшение функционального состояния, усилят возможности организма учащихся переносить большие тренировочные и эмоциональные нагрузки с учетом их занятий в спортивной школе. Особое внимание необходимо уделять реабилитационно-профилактическим мероприятиям для опорно-двигательного аппарата (ОДА) и восстановительным мероприятиям для нервной системы.

Восстановительно-реабилитационные занятия.

Педагогические средства восстановления:

1. Рациональное распределение нагрузок в макро-, мезо- и микроциклах.
2. Создание четкого ритма и режима тренировочного процесса.
3. Рациональное построение тренировочных занятий.
4. Использование разнообразных средств и методов тренировки, в том числе и нетрадиционных.
5. Соблюдение рациональной последовательности упражнений, чередование нагрузок по направленности.
6. Индивидуализация тренировочного процесса.
7. Адекватные интервалы отдыха.
8. Упражнения для активного отдыха, на расслабление и восстановление дыхания.
9. Корректирующие упражнения для позвоночника и стопы.
10. Дни профилактического отдыха.

Гигиенические средства восстановления:

1. Рациональный режим дня.
2. Ночной сон не менее 8-9 часов в сутки, дневной сон (1 час) в период интенсивной подготовки к соревнованиям.
3. Тренировки преимущественно в благоприятное время суток: после 8 и до 20 часов. Тренировки в неблагоприятное время суток с целью волевой подготовки допустимы и целесообразны в подготовительном периоде.
4. Сбалансированное 3-4-х разовое рациональное питание по схеме: завтрак - 20-25%, обед - 40-45%, полдник - 10%, ужин - 20-30 % суточного рациона.
5. Использование специализированного питания: витамины, питательные смеси, соки, спортивные напитки во время приема пищи, до и во время тренировки.
6. Гигиенические процедуры.
7. Удобная одежда и обувь.

Физиотерапевтические средства восстановления:

1. Душ: теплый (успокаивающий), контрастный и вибрационный (возбуждающий).
2. Ванны: хвойная, жемчужная, солевая.
3. Бани 1-2 раза в неделю, парная или суховоздушная: при температуре 80-90°, 2-3 «захода» по 5-7 мин., не позднее, чем за 5 дней до соревнований.
4. Массаж: ручной, вибрационный, точечный, сегментарный, гидро (особенно эффективен в сочетании с гидропроцедурами).
5. Спортивные растирки.
6. Аэризация, кислородотерапия, баротерапия.
7. Электросветотерапия - динамические токи, токи Бернара, электростимуляция, ультрафиолетовое облучение.

Примерное распределение восстановительных мероприятий по этапам спортивной подготовки

№ п/п	Восстановительные мероприятия	Группы на этапах спортивной подготовки		
		ТГ-1,2	ТГ-3,4,5	ГССМ
1	Рациональный режим дня	+	+	+
2	Рациональный режим питания	+	+	+
3	Упражнения на релаксацию	+	+	+
4	Упражнения на восстановление дыхания	+	+	+
5	Гидропроцедуры:		+	+
	⌘ обтирание;			
	⌘ души;			
	⌘ ванны;			
	⌘ бассейн;			

	8 баня.			
6	Специальное питание			+
7	Витаминация	+	+	+
8	Умеренное ультрафиолетовое облучение	+	+	+
9	Массаж		+	+
10	Психорегулирующая тренировка		+	+

Следует помнить, что постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, т.к. организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего глобального воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект.

При составлении восстановительных комплексов вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем - локального.

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме (для занимающихся этапах совершенствования спортивного мастерства) необходимо после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства в начале или в процессе тренировочного занятия. По окончании занятия с малыми и средними нагрузками достаточно применения обычных водных гигиенических процедур. Применение в данном случае полного комплекса восстановительных средств снижает тренировочный эффект. При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение и др.). Медицинский контроль проводится в форме текущих обследований по намеченным показателям и тестам в несколько этапов. Два раза в год все лица, проходящие спортивную подготовку, проходят углубленное медицинское обследование.

Основными задачами медицинского обследования является контроль над состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительно выполнять рекомендации врача.

Углубленное медицинское обследование лиц, проходящих спортивную подготовку, позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленное медицинское обследование должно выявить динамику состояния основных систем организма лиц, проходящих спортивную подготовку, определить основные компенсаторные факторы и потенциальные возможности их развития средствами тренировочных нагрузок. Таким образом, цель углубленного медицинского обследования всесторонняя диагностика и оценка уровня здоровья и функционального состояния лиц,

проходящих спортивную подготовку, назначение необходимых лечебно-профилактических, восстановительных и реабилитационных мероприятий.

План применения восстановительных средств и мероприятий.

№ п/ п	Средства и мероприятия	Сроки реализации
1.	Рациональное питание: - сбалансировано по энергетической ценности; - сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины); - соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок.	В течение всего периода спортивной подготовки
2.	Физиотерапевтические методы: 1. Массаж – классический (восстановительный, общий), сегментарный, точечный, вибрационный, гидромассаж, мануальная терапия. 2. Гидропроцедуры: теплый душ, горячий душ, контрастный душ, теплые ванны, контрастные ванны, хвойные ванны, восстановительное плавание. 3. Различные методики банных процедур: баня с парением, кратковременная баня, баня с контрастными водными процедурами, кедровая бочка. 4. Аппаратная физиотерапия: электростимуляция, амплипульстерапия, УВЧ – терапия, электрофорез, магнитотерапия, ингаляции.	В течение всего периода реализации спортивной подготовки с учетом физического состояния спортсмена и согласно календаря спортивных мероприятий.
3.	Фармакологические средства: 1. Витамины, коферменты, микроэлементы, витаминные комплексы, витаминно-минеральные комплексы. 2. Препараты пластического действия. 3. Препараты энергетического действия. 4. Адаптогены. 5. Иммуномодуляторы. 6. Препараты, влияющие на энергетику мозговых клеток. 7. Антиоксиданты. 8. Гепатопротекторы. 9. Анаболизующие.	В течение всего периода реализации спортивной подготовки с учетом физического состояния спортсмена и согласно календаря спортивных мероприятий

	10. Аминокислоты. 11. Фитопрепараты. 12. Пробиотики, эубиотики. 13. Энзимы.	
4.	Кислородотерапия (кислородные коктейли).	Каждый четверг

Медико-восстановительные средства должны назначаться только врачом и применяться только под контролем врачебного персонала.

Каждая восстановительная процедура сама по себе является дополнительной нагрузкой на организм, предъявляющей определенные требования, часто весьма высокие, к деятельности различных функциональных систем организма. Игнорирование этого положения может привести к обратному действию восстановительных средств – усугублению утомления, снижению работоспособности, угнетению восстановительных реакций.

III. Система контроля

3.1. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «настольный теннис»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
 - изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «настольный теннис»
- и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
 - изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
 - овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «настольный теннис»;
 - изучить антидопинговые правила;
 - соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьим году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «настольный теннис»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить спортивный разряд «кандидат в мастера спорта».

3.2. Оценка результатов освоения Программы.

3.3. Контрольно-переводные нормативы проходят в форме промежуточной и итоговой аттестации спортсменов.

Контрольные нормативы для зачисления на этап начальной подготовки до 1 года проводятся в августе-октябре. Для перевода на этап начальной подготовки свыше 1 года, тренировочный этап, этап совершенствования спортивного мастерства - в апреле-мае.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «настольный теннис»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	Норматив свыше года обучения
-------	------------	-------------------	---------------------------	------------------------------

			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			10,3	10,6	10,0	10,4
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	6
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (5 попыток)	количество попаданий	не менее		не менее	
			2	1	3	2
2.2.	Прыжки через скакалку за 30 с	количество раз	не менее		не менее	
			35	30	45	40

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «настольный теннис»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,7	6,8
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,7	9,9
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			14	9
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+7
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			125	120
1.6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			3	-
1.7.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	9
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Прыжки через скакалку за 45 с	количество раз	не менее	
			75	65

3. Уровень спортивной квалификации		
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «настольный теннис»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши/ юниоры/ мужчины	девочки/ девушки/ юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,1	9,8
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			29	14
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+9	+12
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	165
1.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			10	-
1.6.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	15
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Прыжки через скакалку за 45 с	количество раз	не более	
			115	105
3.Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Методические указания по организации тестирования по общей и специальной физической подготовке

Бег 30, 60 метров. Испытание проводится по общепринятой методике с высокого старта. Из двух попыток учитывается лучший результат.

Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении после прыжка толчком двумя ногами и взмахом рук. Из трех попыток учитывается лучший результат.

Прыжки через скакалку. Считаются одинарные прыжки (1 оборот скакалки при одном подскоке). Из двух попыток учитывается лучший результат

Прыжки через гимнастическую скамейку. Спортсмен становится боком к гимнастической скамейке. По зрительному сигналу начинает прыжки боком двумя ногами. По секундомеру засекается время прыжков.

Метание теннисного мяча в цель. Метание теннисного мяча в цель производится с расстояния 6 метров в закрепленный на стене гимнастический обруч диаметром 90 см. Нижний край обруча находится на высоте 2 метра от пола. Обучающийся стоит у линии, держа в правой руке (для правой) мяч, левая нога впереди. Бросок производится замахом сверху из-за головы. Учащемуся предоставляется право выполнить пять попыток. Засчитывается количество попаданий в площадь, ограниченную обручем.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Исходное положение – упор лежа, руки разведены на ширину плеч, ноги выпрямлены. По сигналу спортсмен выполняет отжимания, каждый раз сгибая руки в локтях до угла 90°. Считается наибольшее количество раз за 1 минуту.

Подтягивание на перекладине. Исходное положение - вис на перекладине, руки выпрямлены в локтях и разведены на ширину плеч. По сигналу спортсмен выполняет подъемы тела. Считается каждое касание подбородком перекладины.

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки

Общая физическая подготовка

Содержание работы со спортсменами на всем протяжении многолетней подготовки определяется тремя факторами: спецификой соревновательной деятельности в настольном теннисе, модельными требованиями к квалифицированным игрокам в настольный теннис и индивидуальными особенностями, стилем игровой деятельности и возможностями игроков в настольный теннис.

На этапе начальных занятий по настольному теннису целесообразно укреплять здоровье, осуществлять разностороннюю физическую подготовку

и направленно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр «в виде тренировочных заданий» с учетом возрастных и индивидуальных особенностей юных спортсменов, обеспечивая гармоничное развитие личности и единство общей и специальной подготовки.

Основными формами на этапе начальной спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные практические тренировочные и теоретические занятия,
- работа по индивидуальным планам,
- медицинский контроль и педагогическое тестирование,
- участие в спортивных соревнованиях и иных соревнованиях и тренировочных сборах,
- инструкторская и судейская практики.

Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Поэтому на начальном этапе подготовки развитию физических качеств уделяется большое внимание.

Физическая подготовка включает в себя общие и специальные средства, которые обеспечивают всестороннее развитие спортсмена и проявление качеств, необходимых спортсмену.

Общая физическая подготовка направлена на подъем функциональных возможностей организма, его всестороннее развитие и приобретение разнообразных двигательных навыков.

Физическая подготовка - педагогический процесс, направленный на укрепление опорно-двигательного аппарата, повышение функциональных возможностей организма, улучшение двигательных способностей, способствующий более быстрому освоению специальных игровых умений и навыков. Физические (двигательные) качества - это сила, выносливость, гибкость, быстрота, ловкость. Применительно к динамике физических качеств употребляются термины «развитие» и «воспитание». Термин «развитие» характеризует естественный ход изменений физических качеств, а «воспитание» предусматривает активное и педагогически направленное воздействие на их рост.

Эффективное управление процессом подготовки спортсменов предполагает наличие соответствующих моделей тренировочной нагрузки. Это систематизация тренировочных заданий в соответствии с основными характеристиками направленности нагрузки.

В процессе физической подготовки юных игроков в настольный теннис решаются две главные задачи:

- 1) всестороннее развитие всей двигательной системы игрока;
- 2) совершенствование специфических двигательных способностей, от которых зависит успех достижения высоких результатов именно в настольном теннисе.

В основе физической подготовки занимающихся в группах 1-го и 2-го года обучения и в целом на этапе начальной подготовки должен лежать

спортивноигровой метод организации и проведения занятий. Знакомство и освоение различных общеразвивающих упражнений и игр с элементами настольного тенниса и упражнений с мячом и ракеткой и осуществляется, главным образом, в разминке и в заключительной части занятия. Так как двигательные способности учащегося влияют на эффективность техники игры в настольный теннис, которая проявляется через отдельные качества и их сочетания: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость, произвольное мышечное расслабление, то на этапе начальной подготовки необходимо особое внимание уделять развитию и совершенствованию, прежде всего общих, а так же специальных физических качеств. При этом тренировочный процесс юных спортсменов должен строиться с учетом сенситивных периодов развития физических качеств, особенно на этапе начальной подготовки и тренировочном этапе.

Специальная физическая подготовка спортсменов, прежде всего, направлена на повышение уровня двигательных качеств и создание предпосылок для совершенствования выполнения технико-тактических действий. Ее средствами являются технические приемы и технико-тактические действия, применяемые теннисистами на соревнованиях. Следует учитывать взаимозависимость и взаимовлияние упражнений, направленных на совершенствование различных двигательных качеств. Упражнения могут либо взаимно дополнять друг друга, либо, наоборот, ухудшать развитие какого-либо качества. Поэтому в физической подготовке в наибольшей мере должно быть использовано положительное взаимодействие различных двигательных навыков, которые качественно влияют на специальную подготовку. Необходимо учитывать избирательное влияние упражнений на выработку отдельных качеств. При этом наибольшее развитие одного качества возможно только при одновременном повышении уровня развития других.

Физическая подготовленность создает основу для совершенствования спортивной техники, которую следует рассматривать как форму проявления двигательных возможностей учащегося, а также условия для психической устойчивости и реализации волевых качеств. Кроме того, чем крепче у обучающегося здоровье, чем выше работоспособность организма, тем лучше он воспринимает тренировочные нагрузки и быстрее достигает высокого уровня развития двигательных качеств.

Основные задачи этапа начальной подготовки:

1. Привлекать к систематическим занятиям максимальное количество детей общеобразовательных школ, желающих заниматься настольным теннисом.
2. Сохранить и приумножить любовь детей к настольному теннису, а так же к систематическим занятиям физическим упражнениями. Убедить их в том, что занятия настольным теннисом могут развить все необходимые для будущей жизни качества и способности человека.
3. Научить детей правильно выполнять физические и технические упражнения. Научить их пониманию того, что успех в настольном теннисе

возможен только при условии систематических занятий и соблюдения спортивной дисциплины.

4. Систематически вести воспитательную работу, прививать такие качества как трудолюбие, ответственность, сознательность, внимательность, аккуратность, дисциплинированность и др., следить за учебной работой юных теннисистов в общеобразовательных школах.

5. Наладить сотрудничество с родителями и преподавателями физического воспитания школ.

6. Работать над развитием и совершенствованием общей физической подготовленности, и особенно таких важных физических качеств, как координация, быстрота передвижений и быстрота реагирования.

7. Научить детей основам техники и тактики настольного тенниса.

8. При формировании физических, технических и тактических действий сохранить проявления индивидуальности детей.

9. Сформировать у детей уважительное отношение к руководству, тренерам, окружающим людям.

Учитывая, что на начальном этапе подготовки юных игроков в настольный теннис воспитанию физических качеств уделяется основное внимание - до 70% тренировочного времени, то и планировать воспитание каждого физического качества надо с учетом особенностей развития детского организма и специфическими требованиями игры в настольный теннис.

Распределение направленности нагрузки по общей физической подготовке на начальном этапе подготовки.

Около половины объёма (17%) – это упражнения, направленные на развитие быстроты во всех её проявлениях (рывки, многоскоки, метание теннисного мяча, прыжки через скамейку, перемещения в 3-х метровой зоне и т. д.). Акцент должен делаться на развитие тех групп мышц, которые участвуют в исполнении технических приёмов.

До 8% тренировочного времени необходимо уделять скоростно-силовым упражнениям, таким как: отжимания, подтягивания, приседания, упражнения для укрепления мышц пресса и спины, а также мышц ног и плечевого пояса. Выполнение таких упражнений необходимо для создания надёжного мышечного корсета и укрепления костно-связочного аппарата.

На данном этапе подготовки необходимо развивать не собственно силовые способности, а «быструю силу», поэтому упражнения должны выполняться не на количество, а на быстроту выполнения.

До 8% тренировочного времени необходимо уделять развитию общей координации и ловкости, осваивать сложнокоординированные движения. Для этого можно использовать элементы акробатики, упражнения на быструю смену направления движения, спортивные и подвижные игры, эстафеты и др.

Около 5% тренировочного времени уделяется развитию гибкости и подвижности суставов, особенно тех, которые задействованы в выполнении игровых ударов (плечи, локтевые суставы, кисти, стопы). Следует учесть, что это примерное распределение времени на воспитание общих физических качеств, а главное – это учет индивидуальных особенностей занимающихся,

поэтому тренеру необходимо применять индивидуальный подход для исправления индивидуальных недостатков в общей физической подготовке обучающихся.

Так же на этапе начальной подготовки необходимо уделять время для воспитания специальных физических качеств, к которым относятся ловкость, быстрота двигательной реакции, специальная гибкость и др. Упражнениям СФП следует уделять до 29% от общего объёма, выделяемого на физическую подготовку.

Рекомендуется на начальном этапе подготовки около половины объёма (15%) уделять воспитанию специальной координации, то есть развитию чувства мяча, чувства ракетки, ориентации в пространстве, распределению усилий и т.п.

Существует большое множество всевозможных упражнений с мячом и ракеткой, способов жонглирования ракеткой с мячом (мячами), жонглирование мячами без ракетки одной и двумя руками, а также ногами, жонглирование и игра неигровой рукой (приложение). Подбор упражнений и их последовательность применения это широкое поле деятельности для творчества тренера. Особо следует подчеркнуть пользу применения неигровой руки при выполнении различных упражнений, включая и игру на столе. Мозговые процессы в полушариях головного мозга организованы так, что развитие навыка одной руки переносится на другую, и двухсторонняя тренировка ускоряет развитие двигательных возможностей игрока и обогащает координационно. Этот метод так же полезен и при работе над исправлением технических ошибок. Однако упражнения неигровой рукой не должны занимать много времени – не больше 5-10% от игровой тренировки.

Доля объёма СФП на этапе начальной подготовки распределяется между развитием различных видов двигательной реакции - 5%, развитием специальных игровых качеств с использованием тренажёров - 5%. Учитывая то, что тренировочные объёмы в группах начальной подготовки скромные, и для того, что бы сохранить динамику роста физических качеств тренерам рекомендуется использовать дополнительные формы занятий в виде домашних заданий, утренней зарядки, самостоятельных занятий по ОФП под руководством родителей, индивидуальных занятий и т.п. Рекомендованные объёмы общей и специальной физической подготовки могут быть подвергнуты коррекции в зависимости от индивидуальных возможностей обучающихся спортсменов и от степени усвоения программы.

Главным критерием должно быть надёжное усвоение программного материала и развитие необходимых физических качеств. Каждое занятие по ОФП и СФП должно быть предварительно продумано и спланировано. Кроме того, следует учитывать индивидуальные возможности усвоения материала разными спортсменами и вносить своевременно поправки в тренировочный процесс (в одних случаях облегчая задание, в других – усложняя). Надо так же учитывать, что разделение нагрузки на развитие качеств в ОФП и СФП условно, поскольку есть много упражнений, в которых развивается несколько качеств одновременно (например, в подвижных играх и эстафетах можно развивать и быстроту, и силу, и ловкость) и выделить конкретное качество

сложно. Кроме того, надо иметь в виду и индивидуальную составляющую. Разделение призвано показать, в каких пропорциях уделять внимание тому или иному качеству. Особо следует подчеркнуть необходимость постепенно приучать детей к выполнению домашних заданий.

На начальном этапе детям придётся осваивать ряд важных умений, которых трудно освоить и закрепить без регулярных домашних упражнений (правда, по времени и незначительных). Прежде всего речь пойдёт об использовании имитации и идеомоторных тренировок.

Кроме того, начиная со второго года обучения, следует в тренировочные занятия внести упражнения на расслабление мышц, а уделять время самостоятельным занятиям по совершенствованию концентрации внимания. Рациональное увеличение тренировочных нагрузок является одним из основных условий роста физической подготовки юного теннисиста, но при этом рост тренировочных нагрузок должен проходить постепенно и соответствовать росту работоспособности спортсмена. Тренировочные нагрузки необходимо подбирать группе теннисистов и каждому игроку индивидуально с учетом их состояния, уровня работоспособности в соответствии с требованиями данного этапа. Необходимо стремиться к тому, чтобы интенсивность и объем упражнений возрастали по мере улучшения физической подготовленности юных спортсменов. Следует отдавать предпочтение упражнениям динамического и вариативного характера и приучать занимающихся к различному темпу их выполнения. Предлагая интенсивные упражнения, требующие значительного физического напряжения, нужно: чаще изменять исходное положение, вовлекать в движение возможно больше групп мышц, чередовать напряжение с расслаблением, делать более частые паузы для отдыха, обращая внимание на дыхание (глубокое, ритмичное, без задержки). Если в тренировочные занятия включены упражнения на быстроту и точность движений, то сначала следует проводить упражнения, развивающие точность, затем быстроту в сочетании с точностью.

Техническая подготовка на этапе начальной подготовки

Спортивно-техническое мастерство игроков в настольный теннис – это способность к рациональной реализации двигательной задачи с использованием своих реальных возможностей посредством конкретной системы движений. Техническая подготовка - это педагогический процесс, направленный на овладение игровыми приемами. В современном настольном теннисе отмечается повышение темпа игры, возрастание точности и силы ударов, быстроты передвижений по площадке, высокой реакции и быстроты принятия решений в быстроменяющихся игровых ситуациях. Непрерывно меняющиеся в процессе противоборствующей игры ситуации требуют от теннисистов создания новых технико-тактических комбинаций, не запрограммированных заранее. Общеизвестно, что чем богаче фонд двигательных навыков спортсмена, тем быстрее они могут создавать разнообразные двигательные комбинации. При этом внешние формы

движений усваиваются быстро, а временные и ритмические особенности – труднее.

Техническая подготовка игроков в настольный теннис в разные возрастные периоды требует конкретизации технических возможностей, которые определяют рациональное построение процесса подготовки, отвечающего потребностям соревновательной деятельности на каждом возрастном этапе. Обучение и совершенствование двигательных действий спортсмена — это кропотливый путь формирования большого набора движений и технических приемов, формирующихся в различных вариативных ситуациях, для использования в условиях соревнований.

Обучение и совершенствование техники игры в настольный теннис определяется тремя этапами.

Первый этап формирования техники связан с уточнением координационной структуры движений.

Второй этап формирования техники направлен на совершенствование спортивной техники за счет расширения двигательного потенциала спортсмена.

Третий этап формирования техники направлен на совершенствование эффективности технико-тактических действий, сопряжен с точностью, надежностью и помехоустойчивостью спортивной техники к действию сбивающих факторов. Следовательно, строить тренировочную работу по технической подготовке следует с учетом одного либо нескольких направлений совершенствования в зависимости от уровня спортивно-технической подготовленности спортсмена.

Основными педагогическими принципами работы тренера-преподавателя являются последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному.

Для реализации этих принципов наиболее эффективными (в порядке повышения сложности упражнений) являются:

- многократность повторения хватки ракетки и основной стойки игрока;
- упражнения с ракеткой: набивания мяча, набивания мяча об стенку;
- различные виды жонглирования мячом.

После освоения элементарных упражнений с мячом и ракеткой рекомендуется переход к изучению техники простейших ударов, разучивание имитации передвижения по площадке (правильное положение туловища, ног, ракетки, кисти, локтя, плеча).

В группах начальной подготовки в конце года проводятся соревнования тестирования по физической подготовке и упражнениям с ракеткой и мячом согласно контрольных нормативов, приведенных в программе. Занимающихся групп начальной подготовки 2-го года принимают участие в соревнованиях.

**Учебный материал
для этапа начальной подготовки до года**

Тема	1-й год обучения
------	------------------

Разделы подготовки	Средства подготовки
I. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	
1.1. Общая физическая подготовка	Развиваемые физические качества: ловкость, быстрота, подвижность, гибкость, координация. Вся работа направлена на разностороннюю физическую подготовку, достигается через подвижные игры и эстафеты. Упражнения для развития ловкости, координации: ведение баскетбольного мяча, бег с преодолением препятствий, прыжки через скакалку, бег с частым изменением направлений, броски мяча в цель, эстафеты. Упражнения для развития подвижности: различные виды бега (прямо, приставными шагами, с поворотами, крестным шагом, с ускорением, змейкой). Развитие быстроты - подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения. Развитие силы - отжимания, подтягивания, приседания, упражнения для укрепления мышц пресса и спины, а также мышц ног и плечевого пояса. Развитие общей координации - элементы акробатики, упражнения на быструю смену направления движения, спортивные и подвижные игры; -медленный бег на время; -бег на короткие дистанции на время-20 метров, 30 метров, челночный бег 5по 15 метров; -прыжки с места толчком обеих ног; -прыжки через гимнастическую скамейку (через линию, нарисованную мелом на полу); -прыжки боком вправо-влево; -прыжки «кенгуру» с подтягиванием колен к груди; -прыжки на одной и двух ногах; -прыжки через гимнастическую скамейку на время; -прыжки в приседе вперед, назад, влево, вправо; -ходьба на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне ступни; -подвижные игры с мячом и без мяча. Развитие гибкости - развитие гибкости и подвижности суставов, особенно тех, которые задействованы в выполнении игровых ударов (плечи, локтевые суставы, кисти, стопы). -упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног: вращения в лучезапястных, локтевых, плечевых суставах, сгибание и разгибание стоп ног; -повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях; -из положения вис на гимнастической стенке (или перекладине) подъем согнутых и прямых в коленях ног до прямого угла по отношению к туловищу; -подъем ног за голову с касанием носками пола за головой из положения лежа на спине;

	-подъем туловища с касанием пальцами рук носков ног из положения лежа на спине.
2.2. Специальная физическая подготовка	-хватка; -стойка; -жонглирование, удары у тренировочной стенки; - удар тычком справа, слева (игра в перекидку); - простая подача тычком; - одиночные накаты справа, слева, по диагонали, в две точки; - комбинированная игра: подача, тычок, накат, подставка. Развитие ловкости: -упражнения с набивными мячами разного веса; метание двумя, одной рукой в различных направлениях; -метание теннисного мяча на дальность и точность попадание в заданную цель; Развитие реакции, быстроты силы: -бег на короткие дистанции от 15 до 30 метров; -прыжки одной или двумя ногами в различных направлениях; -многоскоки; -прыжки в приседе вперед-назад, влево - вправо; -приставные шаги и выпады; -бег скрестным шагом в различных направлениях; -прыжки через гимнастическую скамейку; -прыжки боком через гимнастическую скамейку; -имитация движений в игровой стойке вправо-влево и вперед-назад; -приседания; -выпрыгивание из приседа; -выпрыгивание с подтягиванием колен к груди; -повороты, вращения и наклоны туловища в различных направлениях; -поднимание ног за голову из положения лежа на спине; -поднимание туловища с доставанием грудью колен из положения лежа на спине; -сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Тренажеры - имитация ударов с использованием простейших тренажеров (велоколеса, мяча размещенного на оси и т.п.). Имитации - имитация ударов без ракетки, с ракеткой, с утяжеленной ракеткой (отягощением), утяжеленными манжетами и т.п. -упражнения с амортизаторами и резиновыми бинтами с двигательной структурой упражнений, близкой к двигательной структуре ударов в настольном теннисе.
II. ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	
2.1. Основы техники	<u>Обучение разнообразным действиям с мячом и ракеткой:</u> 1.Хватка ракетки. Овладение правильной хваткой ракетки и основной стойки в простых условиях и упражнениях. 2. Жонглирование мячом. Упражнения с мячом и ракеткой: - броски мяча правой (левой) рукой о пол, партнеру, о стену с ловлей мяча правой и левой руками сверху и снизу, перебрасывание мяча с

одной руки на другую, подбрасывание мяча вверх с ловлей двумя, одной рукой;

- различные виды жонглирования мячом, подброс мяча правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары о стенку правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно;
- упражнения с ракеткой и мячом в движении – шагом, бегом, бегом с жонглированием разными сторонами ракетки и двумя сторонами ракетки поочередно; то же с поворотами, изменением направления бега, шагом, бегом с мячом, лежащим на поверхности игровой плоскости ракетки;
- удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенки, у приставленной к столу половинке стола или тренировочной стенке - серийные (на точность безошибочных попаданий) удары, одиночные удары;
- удар на столе по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером, партнером, тренажером;
- сочетание ударов справа и слева у тренировочной стенки, у приставленной к столу половинке стола или тренировочной стенке, по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером, партнером, тренажером.

Овладение базовой техникой с работой ног.

После освоения элементарных упражнений с мячом и ракеткой рекомендуется переход к изучению техники простейших ударов:

- разучивание и имитация исходных для ударов основных позиций - положение ног, разворот туловища, форма замаха, положение руки по отношению к туловищу, положение ракетки, кисти, предплечья, плеча;
- многократное повторение ударного движения на разных скоростях (сначала - медленное, затем - ускоренное) без мяча, с мячом у стенки;
- игра на столе с тренером (партнером) одним видом удара (только справа или только слева), а затем сочетание ударов справа и слева; свободная игра ударами на столе.

Овладение техникой ударов по мячу на столе.

После освоения игры на столе ударами из различных точек применяются следующие упражнения:

- упражнения с придачей мячу вращения: удары по мячу левой и правой стороной ракетки после его отскока от пола;
- удары по мячу левой и правой стороной ракетки без отскока от пола;
- удары по мячу левой и правой стороной ракетки у тренировочной стенки;
- удары по мячу левой и правой стороной ракетки на половинке стола, приставленной к стенке;
- удары по мячу левой и правой стороной стола, приставленной к стенке;
- удары по мячу левой и правой стороной ракетки при игре с партнером, тренером, тренажером;
- имитация ударов накатом, подрезкой у зеркала без ракетки, с ракеткой, на простейших тренировочных тренажерах;
- имитация передвижений влево – вправо – вперед - назад с выполнением ударных действий – одиночные передвижения и удары, серийные передвижения влево - вправо, вперед - назад, по «треугольнику» - вперед – вправо - назад, вперед – влево - назад);

	- имитация ударов с замером времени – удары справа, слева и их сочетание.
1.2. Основы тактики	Игра на столе с тренером (партнером, тренажером - роботом) по направлениям на большее количество попаданий в серии: - игра одним (двумя) ударом из одной точки в одном, двух, трех направлениях; игра одним видом удара из двух, трех точек в одном (в разных) направлении; - выполнение подач разными ударами; - игра накатом – различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева; - игра на счет разученными ударами; - игра со всего стола с коротких и длинных мячей; - групповые игры: «Круговая», «Дворник», «Один против всех», «Круговая – с тренером» и др.

Этап начальной подготовки свыше года

Тема	2-й год обучения
Разделы подготовки	Средства подготовки
I. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	
1.1.Общая физическая подготовка	Развиваемые физические качества: ловкость, быстрота, подвижность, гибкость, координация. Вся работа направлена на разностороннюю физическую подготовку, достигается через подвижные игры и эстафеты. Упражнения для развития ловкости, координации: ведение баскетбольного мяча, бег с преодолением препятствий, прыжки через скакалку, бег с частым изменением направлений, броски мяча в цель, эстафеты. Упражнения для развития подвижности: различные виды бега (прямо, приставными шагами, с поворотами, крестным шагом, с ускорением, змейкой). Развитие быстроты - подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения. Развитие силы - отжимания, подтягивания, приседания, упражнения для укрепления мышц пресса и спины, а также мышц ног и плечевого пояса. Развитие общей координации - элементы акробатики, упражнения на быструю смену направления движения, спортивные и подвижные игры; -медленный бег на время; -бег на короткие дистанции на время-20 метров, 30 метров, челночный бег 5по 15 метров; -прыжки с места толчком обеих ног; -прыжки через гимнастическую скамейку (через линию, нарисованную мелом на полу);

	-прыжки боком вправо-влево; -прыжки «кенгуру» с подтягиванием колен к груди; -прыжки на одной и двух ногах; -прыжки через гимнастическую скамейку на время; -прыжки в приседе вперед, назад, влево, вправо; -ходьба на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне ступни; -подвижные игры с мячом и без мяча. Развитие гибкости - развитие гибкости и подвижности суставов, особенно тех, которые задействованы в выполнении игровых ударов (плечи, локтевые суставы, кисти, стопы). -упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног: вращения в лучезапястных, локтевых, плечевых суставах, сгибание и разгибание стоп ног; -повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях; -из положения вис на гимнастической стенке (или перекладине) подъем согнутых и прямых в коленях ног до прямого угла по отношению к туловищу; -подъем ног за голову с касанием носками пола за головой из положения лежа на спине; -подъем туловища с касанием пальцами рук носков ног из положения лежа на спине.
1.2. Специальная физическая подготовка	Упражнения для развития СФП: -бег по восьмерке, -бег вокруг стола, -отжимания от стола, - подъем в сед из положения лежа, - прыжки через скакалку на время, - прыжок в длину с места, - бег 10, 30 метров, 60 м.
II. ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	
2.1. Основы техники	- удары накато́м справа по диагонали, прямой (по накату, подставке); - удары накато́м слева по диагонали, прямой (по накату, подставке); - удары накато́м справа в две, три точки (по накату, подставке); - удары накато́м слева в две, три точки (по накату, подставке); - удары накато́м справа, слева – 1-ник; - удары срезкой справа, слева по срезке; - подачи накато́м справа, слева (быстрые в заданном направлении); - подачи плоские короткие; - подачи срезкой по заданному направлению; - срезка, срезки – накат; - удары накато́м справа, слева по срезке. 1. Подставка (блок) справа и слева. Передвижения. 2. Игра поочерёдно накато́м справа и слева с перемещениями вправо-влево, вперёд-назад. 3. Сочетание ударов откидкой и накато́м (блоком). 4. Завершающие удары справа и слева после наката, с началом атаки. 5. Накат справа по подрезке – подрезка справа. Применение укоротки. 6. Накат слева по подрезке – подрезка слева. Применение укоротки.

	7. Накат справа и слева по всему столу – подрезка по всему столу. 8. Завершающий удар справа и слева после накатов по подрезке. 9. Подкрутка справа по подставке. 10. Подкрутка слева по подставке. 11. Подкрутка поочередно справа и слева по подставке по всему столу.
2.2. Основы тактики	- накаты справа, слева, поочередно; - срезкой длинно – коротко; - выполнение подач разминочным ударом; - игра на счет разученными ударами. Имитационные упражнения. Активный приём подачи «накатом». Подрезка мяча слева и справа.

Тренировочный этап

Главное внимание на данном этапе уделяется разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, включению средств с элементами специальной физической подготовки к дальнейшему расширению арсенала технико-тактических навыков и приемов.

На тренировочном этапе необходимо провести распределение спортсменов по стилям игры. Начать подготовку в соответствии с особенностями стиля, не забывая при этом о технической подготовленности. Формировать и совершенствовать ключевые элементы стиля.

Учебный материал

для учебно-тренировочных групп (спортивной специализации) до 3 лет

Тема	1-3 год обучения
Разделы подготовки	Средства подготовки
I. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	

1.1. Общая физическая подготовка	Развиваемые физические качества: подвижность и быстрота реакции, сила, выносливость, координированность, ритмичность. Упражнения для развития подвижности и быстроты реакции: - бег с быстрой сменой направлений, выпады из различных положений, бег с ускорением, переменный бег, челночный бег, бег змейкой, игры в футбол, баскетбол. Упражнения для развития силы: - отжимания в упоре лежа, - подтягивания на перекладине различным хватом, - прыжки на одной ноге, прыжки на обеих ногах, прыжки из положения приседа прыжки через скамейку, - ходьба из положения приседа, - подъем туловища из положения лежа, - поднятие ног на шведской стенке, - бросок набивного мяча из положения лежа. Упражнения для развития ловкости, координированности, ритмичности: - бросок мяча в цель, - броски мяча из различных положений, - бег по пересеченной местности. Упражнения для развития выносливости: бег 1,5 км., 500 м., 300 м., игры в футбол, баскетбол.
1.2. Специальная физическая подготовка	Упражнения для развития СФП: - передвижение боком скачками, - имитация ударных движений, - имитация ударных движений с нагрузкой 0,5 кг., - имитация ударов с поворотом туловища и передвижением (влево-вправо, вперед-назад, по восьмерке), - боксирование на ходу, - повороты туловища из положения сидя, прыжки в стороны, прыжки со скакалкой одинарные и двойные на время, бег 30, 60 м.
II. ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	
2.1.Техника	<u>1 год обучения:</u> -накаты справа, слева, по диагонали, прямой; - короткий накат (с полулета); - длинный накат (с отскоком в средней зоне); - срезка срезки справа, слева; - накат по срезке справа, слева; - топ-спин справа по подставке (диагональ); - завершающий удар по накату; - изучение крученых подач: типа - «маятник» (слева, справа) - «топорник»; -чередование быстрых и коротких подач. <u>2 год обучения:</u> совершенствование ударов накато: - увеличение стабильности (более 20 ударов подряд) и скорости по заданным направлениям, - перевод мяча в другую зону; - накат, топ-спин по срезке (серия ударов); - срезка срезки – топ-спин справа;

	- срезка срезки – топ-спин слева по заданным направлениям (диагональ, середина, по прямой); - топ-спин по подставке справа в разные точки (зоны); - топ-спин по подставке слева в разные зоны; - комбинированно: топ-спин справа, слева, завершающий удар; - изучение подач: «маятник», «топорник» «веер», «челнок». - с партнером попарно; - с партнером по 2-3-ое за столом; - с тренером БКМ; - робот-пушка 3 год обучения: - накаты справа, слева, в чередовании с топ-спином по заданным направлениям; - изменение ритма и повышение скорости в отработке атакующих элементов; - перекрутка в средней зоне (справа, слева) по диагонали; - топ-спин по срезке (с защитником с чередованием укороченных ударов); - выход в атаку из «кача» топ-спином справа по заданному направлению; - выход в атаку из «кача» топ-спином слева по заданному направлению; - топ-спин по подставке в 2,3 точки с последующей перекруткой; - выполнение топ-спинов справа с замахом из левой зоны; - завершающий удар; - подачи, прием подач. Поддачи с замаскированным вращением. Передвижение - одношажный, скользящий и попеременный; - имитация ударов и передвижений.
2.2. Тактика	- изменение скорости выполняемых ударов; - изменение направления выполняемых ударов (перевод). - прием подач различными ударами; - подачи в ближнюю зону в сочетании с подачами в дальнюю зону; - подставка слева – быстрый удар; - срезки в сочетании с ударом; - выбор момента для перехода с наката на завершающий удар; - захват инициативы через изменение направления (перевод).
2.3. Соревновательная подготовка	Тренировочные игры на счет по элементам: а) только накатами справа на 2/3 стола; б) накатами слева по левой половине; в) быстрая подача – быстрый удар справа; г) быстрая подача – быстрый удар слева; д) только накатами против срезки.

**Учебный материал
для учебно-тренировочного этапа (спортивной специализации)
свыше 3 лет**

Тема	4-5 год обучения
Разделы подготовки	Средства подготовки

I. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	
1.1. Общая физическая подготовка	Развиваемые физические качества: подвижность и быстрота реакции, сила, выносливость, координированность, ритмичность. Упражнения для развития подвижности и быстроты реакции: бег с быстрой сменой направлений, выпады из различных положений, бег с ускорением, переменный бег, челночный бег, бег змейкой, игры в футбол, баскетбол. Упражнения для развития силы: отжимания в упоре лежа, подтягивания на перекладине различным хватом, прыжки на одной ноге, прыжки на обеих ногах, прыжки из положения приседа прыжки через скамейку, ходьба из положения приседа, подъем туловища из положения лежа, поднятие ног на шведской стенке, бросок набивного мяча из положения лежа. Упражнения для развития ловкости, координированности, ритмичности: бросок мяча в цель, броски мяча из различных положений, бег по пересеченной местности. Упражнения для развития выносливости: бег 1,5 км., 500 м., 300 м., игры в футбол, баскетбол.
1.2. Специальная физическая подготовка	Упражнения для развития СФП: -передвижение боком скачками, имитация ударных движений, -имитация ударных движений с нагрузкой 0,5 кг., -имитация ударов с поворотом туловища и передвижением (влево-вправо, вперед-назад, по восьмерке), -боксирование на ходу, повороты туловища из положения сидя, прыжки в стороны, -прыжки со скакалкой одинарные и двойные на время, бег 30, 60 м.
II. ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	
2.1. Техника	4 год обучения: -удары накатом по накату (справа, слева) ближней зоне, в максимальном темпе; - в 2,3 точки на 2/3 стола справа; - топ-спины по подставке (справа, слева) по заданным направлениям, перевод; - топ-спин, накат по срезке, укоротка; - завершающий удар по завышенным мишеням; - срезка, срезки – начало атаки; - короткая игра – выход в атаку; - перекрутка в средней зоне; - перекрутка со стола; - подачи, отработка подачи; - маятник с нижне - боковым вращением справа, слева; - маятник с верхне – боковым вращением справа, слева; - «топорник» справа, слева; - обратный маятник справа. Передвижение - передвижение прыжком; - одношажный с выпадом к короткому мячу; - скрестным шагом; - комбинированным шагом; - имитация передвижения из ударной позиции.

	<u>5 год обучения:</u> - удары накатом по накату (справа, слева) ближней зоне, в максимальном темпе; - в 2,3 точки на 2/3 стола справа; - топ-спины по подставке (справа, слева) по заданным направлениям, перевод; - топ-спин, накат по срезке, укоротка; - завершающий удар по завышенным мишеням; - срезка, срезки – начало атаки; - короткая игра – выход в атаку; - перекрутка в средней зоне; - перекрутка со стола; - подачи, отработка подач: - маятник с нижне - боковым вращением справа, слева; - маятник с верхне – боковым вращением справа, слева; - «топорник» справа, слева; - обратный маятник справа. Передвижение - передвижение прыжком; - одношажный с выпадом к короткому мячу; - скрестным шагом; - комбинированным шагом; - имитация передвижения из ударной позиции.
2.2. Тактика	<u>4 год обучения:</u> - прием подач различными ударами; - подачи в ближнюю зону в сочетании с подачами в дальнюю зону; - подставка слева – быстрый удар; - срезки в сочетании с ударом; - выбор момента для перехода с наката на завершающий удар; - захват инициативы через изменение направления (перевод). <u>5 год обучения:</u> - прием подач различными ударами; - подачи в ближнюю зону в сочетании с подачами в дальнюю зону; - подставка слева – быстрый удар; - срезки в сочетании с ударом; - выбор момента для перехода с наката на завершающий удар; - захват инициативы через изменение направления (перевод).
2.3. Соревновательная подготовка	<u>4 год обучения:</u> а) произвольная подача + контр удар справа по прямой; б) произвольная подача + контр удар справа по центру; в) подача по направлению + треугольник; г) подача, накаты + завершающий удар; д) срезка, срезки, начало атаки по заданному направлению; е) игра накатами на 2/3 стола справа; ж) участие в официальных соревнованиях. <u>Метод освоения:</u> 1. с партнером попарно; 2. со спаррингами попарно. <u>5 год обучения:</u> а) произвольная подача + контр удар справа по прямой; б) произвольная подача + контр удар справа по центру;

	в) подача по направлению + треугольник; г) подача, накаты + завершающий удар; д) срезка, срезки, начало атаки по заданному направлению; е) игра накатами на 2/3 стола справа; ж) участие в официальных соревнованиях.
--	---

Этап спортивного совершенствования

Основной принцип тренировочной работы на данном этапе – специализированная подготовка, в основе которой лежит учет индивидуальных 37 особенностей теннисистов. На основе всесторонней технической подготовленности необходимо совершенствовать индивидуальный технический стиль. Основной задачей физической подготовки на данном этапе является воспитание силовых способностей. Следует также включать в занятие упражнения, направленные на воспитание скоростных способностей, координации и выносливости.

Основные направления этапа спортивного совершенствования

1. Воспитывать морально-волевые качества, повышать уровень развития специализированных психических качеств.
2. На основе прочного усвоения пройденного материала совершенствовать индивидуальный технический стиль, его ведущие технические элементы в ходе соревновательной подготовки заложить фундамент дальнейшего совершенствования техники.
3. Повысить уровень развития силовых качеств, осуществлять интегральную подготовку, развивая силовые качества, выносливость, координационные и скоростные способности.
4. Развивать у учащихся способность к анализу теоретических аспектов тренировочной и соревновательной деятельности.
5. Воспитание умения готовиться и участвовать в соревнованиях (настраиваться на игру, регулировать эмоциональное состояние перед игрой, во время игры независимо от ее исхода, проводить комплекс восстановительных мероприятий).

Учебный материал для этапа спортивного совершенствования

Тема	1-2 год обучения
Разделы подготовки	Средства подготовки
I. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	
1.1.Общая физическая подготовка	Основной принцип тренировочной работы на данном этапе – специализированная подготовка, в основе которой лежит учет индивидуальных особенностей теннисистов. На основе всесторонней технической подготовленности необходимо совершенствовать индивидуальный технический стиль. Основной задачей физической подготовки на данном этапе

	является воспитание силовых способностей. Следует также включать в занятие упражнения, направленные на воспитание скоростных способностей, координации и выносливости. Продолжение работы по укреплению здоровья и гармоничному развитию организма с применением широкого комплекса средств и методов физического воспитания, используемых и в других видах спорта. Применение игровых видов спорта, способствующих комплексному развитию физических качеств и способностей, полезных для успешного совершенствования в настольном теннисе. Поддержание на достигнутом уровне и дальнейшее развитие основных физических показателей. Увеличение объема и интенсивности в занятиях по общей физической подготовке по сравнению с предыдущими этапами подготовки.
1.2. Специальная физическая подготовка	Продолжение работы по развитию специальных физических качеств и способностей, характерных для сильнейших игроков настольного тенниса. Широкое применение в занятиях имитационных упражнений, как средства тренировки наиболее необходимых групп мышц. Повышение уровня функциональной работоспособности организма при помощи технических средств: тренажеров, роботов, приспособлений и педагогических методов. Повторение упражнений предыдущего этапа подготовки.
II. ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	
2.1. Техника <u>Быстроатакующий стиль.</u>	Атакующий удар справа: - топ-спин справа по топ-спину (быстрый топ-спин или «топ – спин удар»); - внезапный удар после серии накатов; - быстрый внезапный удар после серии срезов по свече. Подачи: 2-3 варианта подач - выход на завершающий удар или быстрый топ-спин (2-3-х ходовка). Срезка: совершенствование качества вращения при ее выполнении. Срезка с боковым вращением (маятниковая срезка). Передвижение: совершенствование способов передвижения и обращение внимания на взаимосвязь передвижения с выполнением атакующего удара справа, возврат в исходное положение, заход с выполнением удара справа.
2.2. Тактика <u>Быстроатакующий стиль.</u>	- Подача + сильный атакующий удар. - длинная подача с верхним, верхнем - боковым вращением; - вспомогательные подачи. - Накат, подставка слева + атакующий удар. - Накат в один угол, завершающий удар в другой. - Серия ударов накатом + атакующий удар. - Накат по двум углам – внезапный удар по центру. - Быстрая срезка – короткая срезка – атакующий удар
Техника: <u>Стиль игры –</u> <u>быстрый атакующий удар + топ-спин</u>	Различные виды быстрых атакующих ударов: - атакующий удар справа; - атакующий удар слева; - топ-спин справа; - топ-спин слева;

	- варьирование силы вращений (сочетание ударов с вращением и быстрых ударов без вращения). Подачи: разные подачи, в соответствии с индивидуальным стилем. в) Передвижение: совершенствование способов передвижения и умение сочетать их с различными видами ударов.
<u>Тактика:</u> <u>Стиль игры –</u> <u>быстрый атакующий</u> <u>удар + топ-спин</u>	- комбинация ударов накатом с переходом на быстрый топ-спин – завершающий удар. - накат по срезке, (серия ударов) – завершающий удар или быстрый топ-спин. - в ближней зоне овладеть техникой приема подачи быстрым накатом на столе.
<u>Техника:</u> <u>Стиль игры – топ –</u> <u>спин + атакующий</u> <u>удар</u>	Топ-спин справа по накату, топ-спину из любой игровой зоны: - усиление вращений после серии топ - спинов; - сочетание накатов и топ-спинов из ближней зоны в среднюю и наоборот; - топ-спин по срезке серийно; - быстрый топ-спин с изменением направления; - завершающий удар после серии топ - спинов. Топ-спин слева: - топ-спин слева из средней зоны по топ-спину; - переход на топ-спин слева после серии накатов слева в ближней зоне; - сочетание топ - спинов справа, слева; - топ-спин слева по срезке. Техника подрезки - овладеть техникой выполнения разнонаправленных подрезок. Подставка. Подставка справа, слева, с переходом на закрутку. Подача и прием подач. В основе подачи с разными вращениями 2-3 «коронных» подачи, в соответствии с индивидуальным стилем. Передвижение. Совершенствовать способы передвижения и уметь сочетать их с разными видами ударов.
<u>Тактика:</u> <u>Стиль игры – топ –</u> <u>спин + атакующий</u> <u>удар</u>	Тактика активного нападения с применением подач с нижним и нижне - боковым вращением, для создания условия нападения с применением «топ-спина». После серийного обмена «топ - спинами» овладеть тактикой завершения атаки: - применение более быстрого топ-спина; - изменение направления (по прямой, по боковой, в середину). - изменение вращения (слабое, сильное или боковое вращение). Тактика применения топ-спина по подрезке, овладеть ударами: - серии медленных топ - спинов влево + быстрый топ-спин вправо; - серия топ - спинов влево, укороченный удар срезкой вправо + завершающий удар;

	- серия топ - спинов влево по срезке + медленный топ-спин вправо – завершающий удар. Топ - спины по подставке. Переход на завершающий удар с изменением направления.
Техника: <u>Стиль игры – подрезка + атакующий удар</u>	Техника срезки. Овладеть техникой срезки: - против топ – спинов; - острых быстрых ударов; - чередование атакующих ударов и ударов подрезкой; - сильной срезкой и плоской срезкой, в сочетании с длинными и короткими ударами. Атакующие удары. Овладеть техникой выполнения серийных атакующих ударов справа и слева. - по коротким мячам в ходе обмена срезками; - в средней зоне выполнения длинных топ – спинов; - овладеть техникой перехода от подрезки к накату и наоборот. Подача и прием. подача с разным вращением. Прием подачи, как правило, срезкой. Подставка. Сочетание подставки с усиленной подставкой. Передвижение. Совершенствовать передвижение. Обратить внимание на способ передвижения - вперед – назад
Тактика: <u>Стиль игры – подрезка + атакующий удар</u>	Тактика быстрой атаки после подачи. Овладеть техникой выполнения атаки после одного – двух видов подач. Вспомогательные подачи. Главное внимание обращать на атакующий удар справа. Применять главным образом подачи с нижним и нижне - боковым вращением. Тактика контратаки после обмена срезками. Овладеть тактикой контратаки после обмена срезками, используя: - топ-спин; - разнонаправленные срезки; - завершающий удар по завышенной срезке.
2.3. Соревновательная подготовка	Обмен атакующими ударами (подставка – атака, толчок – атака, накат - толчок). Атака после подрезки. Атака накатом против срезки. Последовательная смена способов подачи. Быстрая атака после подачи. Соревнования сначала проводятся с установками, а затем в произвольной игре. Сначала играют на 1/3 стола, затем по всему столу. Официальные соревнования

4.2. Учебно-тематический план по теоретической подготовке.

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
----------------------------	----------------------------------	------------------	--------------------

Этап начальной подготовки	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Инструктаж по технике безопасности	январь-март	Вводный инструктаж по охране труда. Требования безопасности перед началом, во время и по окончании занятий.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	История возникновения вида спорта и его развитие	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Обучение по антидопинговой программе тема 1,2	сентябрь	Значение спорта в жизни человека. Понятие «чистоты» спорта. Определение допинга.
	Обучение по антидопинговой программе тема 3	октябрь	Антидопинговые правила. Запрещенный список
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Обучение по антидопинговой программе тема 4	ноябрь	Запрещенный список

	Закаливание организма.	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Обучение по антидопинговой программе тема 5	декабрь	Допинг-контроль. Итоговое тестирование.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной)	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Инструктаж по технике безопасности	январь-март	Вводный инструктаж по охране труда. Требования безопасности перед началом, во время и по окончании занятий.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	апрель-сентябрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	май-декабрь	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	май -декабрь	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Обучение по антидопинговой программе тема 3,4	октябрь	Антидопинговые правила и документы. Допинг контроль.
	Режим дня и питание обучающихся	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в

			подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Обучение по антидопинговой программе тема 5	ноябрь	Наказание за нарушение антидопинговых правил.
	Физиологические основы физической культуры	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Обучение по антидопинговой программе тема 6	декабрь	Ответственность спортсмена. Итоговое тестирование.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Обучение по антидопинговой программе тема 1	январь	Что такое допинг. Почему он запрещен в спорте.
	Инструктаж по технике безопасности	январь-март	Вводный инструктаж по охране труда. Требования безопасности перед началом, во время и по окончании занятий.
	Обучение по антидопинговой программе тема 2	февраль	Антидопинговые документы
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Обучение по антидопинговой программе тема 3,4	март	Агентство РУСАДА. Что такое антидопинговые правила.
	Обучение по антидопинговой программе тема 5	апрель	Тестирование (проба мочи). Тестирование (проба крови)
	Профилактика травматизма. Перетренированность/недетренированность	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.

	Обучение по антидопинговой программе тема 8	октябрь	Запрещенный список. Разрешение на ТИ.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Обучение по антидопинговой программе тема 9	ноябрь	Информация о месте нахождении
	Психологическая подготовка	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Обучение по антидопинговой программе тема 10	декабрь	Последствия применения допинга. Итоговое тестирование
	Восстановительные средства и мероприятия	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.	

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «настольный теннис» основаны на особенностях вида спорта «настольный теннис» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «настольный теннис», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «настольный теннис» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти

спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «настольный теннис» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «настольный теннис» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «настольный теннис».

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. Материально-технические условия реализации Программы

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)¹;
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Возвратная доска	штук	1
2.	Гантели переменной массы (от 1,5 до 10 кг)	комплект	3
3.	Корзина для сбора мячей	штук	4
4.	Координационная лестница для бега	штук	3
5.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	7
6.	Мяч для настольного тенниса	штук	300
7.	Перекладина гимнастическая	штук	1
8.	Полусфера	штук	2
9.	Ракетка для настольного тенниса	штук	10
10.	Скамейка гимнастическая	штук	3
11.	Скакалка	штук	6
12.	Стенка гимнастическая	штук	3
13.	Теннисный стол с сеткой	комплект	4
14.	Тренажер для настольного тенниса	штук	1

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование								
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки				
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочны й этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенств ования спортивного мастерства
				количес тво	срок эксплуата ции (лет)	количе ство	срок эксплуатации (лет)	количество
1.	Клей неорганический (50 мл)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	3
2.	Основание ракетки для настольного тенниса	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2
3.	Ракетка для настольного тенниса	штук	на обучающегося	1	1	1	1	-
4.	Резиновые накладки для ракетки (основания)	штук	на обучающегося	-	-	8	1	12
5.	Торцевая лента для предохранения оснований и накладок для настольного тенниса от ударов и прорывов (1 м)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование									
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенство-вания спортивного мастерства	
				кол иче ств о	срок эксплуата ции (лет)	количес тво	срок эксплуата ции (лет)	количес тво	срок эксплуатац ии (лет)
1.	Костюм спортивный тренировочный зимний	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
2.	Костюм спортивный тренировочный летний	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
3.	Кроссовки для спортивных залов	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1
4.	Спортивные брюки	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
5.	Фиксатор для голеностопа	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
6.	Фиксатор коленных суставов	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1
7.	Фиксатор локтевых суставов	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1
8.	Футболка	штук	на обучающегося	-	-	2	1	3	1
9.	Чехол для ракетки для настольного тенниса	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
10.	Шорты/юбка	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1

6.2.Кадровые условия реализации Программы: укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «настольный теннис», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 22.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Требования к образованию и обучению.

Тренер-преподаватель - среднее профессиональное образование - программы подготовки специалистов среднего звена в области физической культуры и спорта или педагогики с направленностью "физическая культура" или Высшее образование в области физической культуры и спорта или педагогики с направленностью "физическая культура" или Высшее образование (непрофильное) и дополнительное профессиональное образование - программы профессиональной переподготовки по направлению профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта либо наличие подтвержденной квалификационной категории тренера или тренера-преподавателя.

Для старшего тренера-преподавателя - высшее профессиональное образование в области физической культуры и спорта и не менее двух лет работы по профилю профессиональной деятельности.

Должность "старший тренер-преподаватель" применяется при наличии

результатов достижений предыдущих лет по практике и организации работы в случае исполнения работниками дополнительных трудовых действий, связанных с координацией работы не менее двух тренеров-преподавателей и (или) иных специалистов

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей.

С целью профессионального роста и присвоения квалификационных категорий - дополнительное профессиональное образование (программы повышения квалификации) не реже одного раза в пять лет (минимальная продолжительность программы повышения квалификации составляет 16 часов).

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

Нормативно-правовые документы:

1. Федеральный закон от 04 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
2. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ
3. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.01.2023 № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».
4. Федеральный закон от 30.04.2021 № 127 «О внесении изменений в ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
5. Приказ Министерства спорта Российской Федерации об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС» № 884 от 31.10.2022 г.
6. Приказ Министерства спорта Российской Федерации об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС» №1143 от 06.12.2022 г
7. Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 г №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

Методическая литература:

1. С.Д. Шпрах. «Настольный теннис» Учебная программа для ДЮСШ и СДЮСШОР, Москва 1990г. /Советский спорт/.
2. Ю.П. Байгулов. «Программа по настольному теннису для ДЮСШ» Москва 1969г.
3. Ю.П. Байгулов «Настольный теннис вчера, сегодня, завтра» Москва 2000г. /Физкультура и спорт /.
4. Г.В. Барчукова, В.М.Богушас, О.В.Матыцин «Теория и методика настольного тенниса» Москва 2006г. Academia.
5. «Регулирование эмоционального состояния спортсмена» Методическая разработка тренера-преподавателя МУ «СДЮСШОР по настольному теннису» И.П. Медведевой.
6. «Планирование и организация тренировочного процесса игроков в настольный теннис» Москва 2011г. Сборник методических материалов №2,/ Федерация настольного тенниса России/.
7. В.Н.Буянов. «Программа для системы дополнительного образования детей. Настольный теннис» Ульяновск 2009г.
8. И.М.Фрегер «Организация учебно-тренировочного процесса в настольном теннисе».

9. С.Д.Шпрах «У меня секретов нет» /Учебно-методическое пособие для тренеров, спортсменов, любителей настольного тенниса/, Москва.
10. Ежемесячный журнал Настольный теннис» Москва.
11. М.М.Ватаян, В.В.Команов «Беседы о настольном теннисе» Москва 2010г.
12. Цю Чжунхуэй «Настольный теннис» Москва 1987г. /Физкультура и спорт /.

Годовой учебно-тренировочный план по настольному теннису

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствова ния спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
		Недельная нагрузка в часах				
		6	8	12	16	20
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах				
		2	2	3	3	4
		Наполняемость групп (человек)				
		10	10	6	6	1 -12
1.	Общая физическая подготовка	90	110	125	150	146
2.	Специальная физическая подготовка	70	85	134	150	217
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	16	48	62	107
4.	Техническая подготовка	114	145	165	240	246
5.	Тактическая подготовка	19	24	64	97	148
6.	Теоретическая подготовка	10	14	38	74	86
7.	Психологическая подготовка	1	2	8	9	12
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	4	4	4	4
9.	Инструкторская практика	-	5	8	12	14
10.	Судейская практика	-	3	6	10	12
11.	Медицинские, медико-биологически е мероприятия	8	10	20	20	42
12.	Восстановительные мероприятия	2	2	4	4	6
Общее количество часов в год		312	416	624	832	1040

К программному материалу
по проведению антидопинговых мероприятий

Антидопинговая программа

Этап начальной подготовки

тема		Кол-во часов	срок
1	Вводное занятие	1	Сентябрь
2	Понятие чистоты спорта. Определение «допинга»		
3	Антидопинговые правила. Запрещенный список	1	Октябрь
4	Запрещенный список	1	Ноябрь
5	Допинг-контроль. Итоговое тестирование	1	Декабрь
Объем программы		4	

Тема 1

Значение спорта в жизни человека. Понятие «чистоты» спорта.

Использование сопроводительных материалов не предусматривается.

Формат занятия – беседа.

В рамках обсуждения темы спортсменам предлагается принять участие в дискуссии, предложив дать ответы на следующие вопросы:

1. Для чего нужен человеку спорт?
2. Почему именно они занимаются спортом?
3. Что такое «чистый» спорт в понимании спортсменов?
4. Почему им нравятся занятия спортом?
5. Что в спорте главное – победа или участие?
6. Смотрят ли они соревнования (по телевизору, на стадионе и т.д.)?
7. Кого из известных спортсменов они знают?
8. Есть ли у них кумиры в спорте?

9. Известны ли им случаи нечестного поведения в спорте, каково отношение спортсменов к таким ситуациям?

10. Чего спортсмены ждут от занятий спортом, к чему стремятся, каковы их мечта в спорте и цель занятий спортом?

11. Можно ли ради победы обмануть соперника?

При обсуждении данных вопросов раскрывается базовая установка антидопинговых правил – негативное отношение к обману в спорте, отказ от победы любыми средствами, уважение соперника.

В беседе не предполагается отнесение ответов к категориям «правильные» и «не правильные».

Тема 2

Понятие чистоты спорта. Определение «допинга»

Цель занятия – дать спортсменам представления о чистоте спорта и рассказать в доступной для их понимания форме о понятии «допинг».

Для начала необходимо задать спортсменам вопрос: слышали ли они когда-нибудь слово «допинг»?

После полученных ответов необходимо дать определение допинга.

Допинг – это стремление нечестным путем добиться победы. Другими словами, допинг – это обман. Допинг – это не просто таблетка или что-то запрещенное, а более широкое понятие, включающее в себя следующее: обман, стремление нечестно победить, что-то использовать запрещенное ради победы на соревнованиях, неуважение соперника, обман себя, нанесение вреда здоровью.

Допинг очень опасен для здоровья. Если спортсмен принимает лекарства или таблетки для того, что пробежать быстрее или прыгнуть дальше, то это может очень навредить здоровью – могут появиться прыщи, можно сломать ногу/руку. В итоге, прием запрещенных лекарств может привести к инвалидности или даже смерти.

Прием допинга – это проявление неуважения к соперникам. Соревнования – это честная борьба и равные условия для всех участников. Если кто-то обманывает и принимает допинг, то это уже нечестная борьба, неуважение других спортсменов и даже себя. Поэтому лучше честно проиграть, чем нечестно выиграть.

Применять допинг запрещено! За это спортсменов наказывают – им запрещают тренироваться, выступать на соревнованиях.

Тема 3

Антидопинговые правила. Запрещенный список

В спорте, как и везде, есть свои правила, которые нельзя нарушать. Например, вы знаете о правилах дорожного движения. И пешеходы, и автомобилисты должны их соблюдать, чтобы все могли ездить, ходить, и никто при этом не пострадал. Что происходит, если кто-то нарушает правила? Кто-то от этого страдает – причем это может быть и сам нарушитель, и тот, против кого нарушены правила. Того, кто нарушает правила, всегда наказывают.

В спорте, как мы уже говорили, тоже есть правила. Например, в беге свои правила, в прыжках – свои, т.д. Эти правила принимают все: и спортсмены, и тренеры. Их изучают и им следуют. Точно так же есть антидопинговые правила. Это правила, которые должен знать каждый спортсмен.

Если вы хотите стать спортсменом, вы должны знать не только правила избранного вида спорта, но и обязательно знать антидопинговые правила!

Итак, нарушением правил являются случаи:

1) если спортсмен использует запрещенные лекарства (витамины, таблетки, уколы, мази и др.) для того, чтобы нечестным путем стать сильнее, обмануть и победить соперника;

2) если даже спортсмен только попытался применять такие препараты;

3) если спортсмен отказывается проходить допинг-контроль (понятие допинг-контроль мы рассмотрим на следующем занятии), потому что это означает, что, скорее всего, спортсмен старается обмануть и скрыть, что он принимал что-то запрещенное;

4) если спортсмен знает, что кто-то принимает допинг, и не говорит об этом тренеру, т.е. скрывает нарушение, которое совершает другой спортсмен;

5) также к нарушениям антидопинговых правил относится ситуация, при которой спортсмен дает другим спортсменам запрещенные препараты.

Когда мы говорим о правилах дорожного движения, мы знаем, что если не соблюдать правила, то могут происходить различные неприятные ситуации, а нарушитель несет наказание. Итак, если кто-то нарушает антидопинговые правила, то его наказывают.

Наказание за нарушение антидопинговых правил:

1) спортсмену запрещают тренироваться (могут запретить на год, два, три, четыре и даже на всю жизнь!);

2) спортсмену запрещается участвовать в соревнованиях;

3) спортсмена заставляют вернуть все награды: грамоты, медали, призовые деньги и т.д.

Тема 4

Запрещенный список

Для того, чтобы спортсмен и его тренер понимали, какие лекарства и таблетки запрещено принимать в спорте, врачами и учеными было решено составить специальный список веществ, которые спортсменам нельзя принимать.

Такой список называется «запрещенный». В этом списке указаны названия препаратов, лекарств, мазей, уколов и т.д., которые спортсменам нельзя использовать. Этот список является обязательным для всех спортсменов – во всех видах спорта и во всех странах мира. Т.е. одни и те же лекарства запрещены как для легкоатлетов, так и для футболистов, велосипедистов, пловцов, гимнастов и т.д. во всем мире – и в России, и во Франции, и в США.

Что делать, если спортсмен заболел? Если спортсмен заболел, он должен обратиться в поликлинику или больницу. Ему выпишут лекарства и назначат лечение. Если спортсмена лечили лекарствами, которые запрещены в спорте, врач вместе со спортсменом оформляет специальный документ, который разрешает прием запрещенных лекарств в больнице.

Запомните, что если вы решили стать спортсменом, вам нельзя принимать любые лекарства, даже если они помогают вашей маме или однокласснику. Вы всегда должны помнить, что если спортсмен заболел, ему надо обратиться к доктору, который выпишет разрешенные лекарства.

Какие лекарства входят в запрещенный список? Запрещенный список состоит из большого количества препаратов, которые нельзя принимать спортсменам. Это такие препараты, которые могут улучшить спортивный результат, а это относится к нечестной борьбе, ведь спортсмены должны уважать друг друга и соревноваться в равных условиях.

Кроме того, эти же препараты очень вредят здоровью – у спортсмена может появиться серьезное заболевание, и ему будет запрещено заниматься спортом.

Тема 5

Допинг-контроль

Для того, чтобы понять, применял ли спортсмен что-то запрещенное в спорте или нет, был придуман способ, который называется допинг - контроль. Допинг-контроль – это специальная процедура, когда по анализам спортсмена определяют, принимал ли он какие-либо запрещенные таблетки.

Каждый спортсмен должен знать о процедуре допинг-контроля. Как организуется допинг-контроль?

Кто проводит допинг-контроль? Специально обученные люди, у которых есть специальный документ, в соответствии с которым они могут проводить такую процедуру.

Где проводится допинг-контроль? Допинг-контроль проводится на соревнованиях, а также на тренировке или даже дома.

Что проверяют? У спортсмена для анализа берут мочу. У взрослых спортсменов могут брать еще и кровь.

Где проверяют анализы спортсменов? Пробы спортсменов проверяют в специальных лабораториях, которые называются «антидопинговыми». В таких лабораториях проверяют только пробы спортсменов, и больше ничьи.

Если в пробе находят что-то запрещенное, что происходит дальше? В таком случае спортсмена наказывают – забирают у него все медали, грамоты, призы. Ему запрещают участвовать в соревнованиях и даже просто тренироваться.

Если спортсмен нарушает правила постоянно, ему запрещают заниматься спортом и выступать на соревнованиях навсегда! Представьте, что человеку навсегда запрещают заниматься спортом. И как бы он не сожалел о своем поступке, ему все равно нельзя будет вернуться в спорт.

Итоговое тестирование

Обязан ли спортсмен знать антидопинговые правила? (да/нет)

Можно ради победы на соревнованиях применять допинг? (да/нет)

Если спортсмен заболел, он может для лечения использовать любой препарат (да/нет)

Спортсмен может не проходить допинг-контроль, если он этого не хочет (да/нет)

Спортсмен сдает пробы только на соревнованиях, и если он некоторое время не принимает участия в соревнованиях, то принимать запрещенные в спорте вещества ему можно (да/нет)

Иногда допускается нарушить антидопинговые правила, если другие спортсмены тоже это делают (да/нет)

За применение допинга спортсмена не накажут, если он был уличен в применении запрещенного вещества первый раз (да/нет)

Антидопинговая программа

Тренировочный этап

тема		Ко л-во часов	срок
1	Введение. Польза спорта	1	Сентябрь
2	Что такое допинг. Почему его нельзя применять в спорте		
3	Антидопинговые правила и документы	1	Октябрь
4	Допинг-контроль		
5	Наказание за нарушение антидопинговых правил	1	Ноябрь
6	Ответственность спортсмена. Итоговое тестирование	1	Декабрь
Объем программы		4	

Тема 1

Введение. Польза спорта

Давайте разберемся, что такое спорт. Можно дать много характеристик спорту. Спорт приносит известность, славу, удовлетворение от победы, награды, деньги и т.д. Но спорт это также и упорный труд, умение честно соревноваться, умение честно выигрывать и достойно проигрывать.

Каждый спортсмен, который планирует посвятить выбранному виду спорта свою жизнь, сделать успешную спортивную карьеру, должен придерживаться следующих принципов и правил:

- важна только честная победа; поражение в честной борьбе ценнее, чем победа, достигнутая обманным путем;

- в спорте победа — это не главное, главное — проявить характер, свои силы и в борьбе на равных условиях выявить сильнейшего; тот спортсмен, который умеет проигрывать, делает выводы, что ему надо больше тренироваться, соблюдать правильный режим, правильно питаться и т.д. для достижения лучшего результата.

Итак, мы выяснили, что занятия спортом положительно влияют на человека: воспитывают характер, укрепляют сил у воли, учат дисциплине и ответственности.

Тема 2

Что такое допинг. Почему его нельзя применять в спорте

Допинг – это лекарства (медицинские препараты), которые спортсмены принимают для того, чтобы улучшить свои возможности и показать нечестным путем более высокий спортивный результат. Так как нечестное спортивное поведение запрещено, то использование допинга в спорте запрещено для всех спортсменов.

Кроме препаратов, которые улучшают спортивные результаты, есть препараты, которые помогают «скрыть» в организме использование других запрещенных препаратов (или помогают организму быстрее очиститься от запрещенных в спорте препаратов). Такие препараты тоже в спорте запрещены.

Допинг в спорте запрещен по нескольким причинам.

Первая причина.

Использование допинга – это несоблюдение спортивных правил, главный принцип которых – честная борьба для определения сильнейшего в равных условиях. Если кто-то заведомо имеет преимущество перед соперниками, то определение сильнейшего лишено смысла.

Вторая причина.

Использование допинга наносит серьезный вред здоровью. Если здоровый спортсмен для повышения своих спортивных результатов принимает медицинские препараты, которые используют больные люди для лечения, то у таких спортсменов могут развиваться серьезные заболевания, что может привести даже к инвалидности или смерти.

Третья причина.

Нечестные спортсмены принимают допинг в надежде улучшить спортивные результаты – пробежать быстрее, метнуть дальше, прыгнуть дальше или выше. Тем самым они наносят себе психологическую травму.

Каждый спортсмен должен научиться верить в себя и свои силы. Нельзя рисковать своим здоровьем и спортивным будущим ради одной победы – это может навсегда лишить спортсмена занятий спортом.

Тема 3

Антидопинговые правила и документы

Антидопинговые правила – это правила, которые должен знать каждый спортсмен.

Антидопинговые правила – это такие же правила, как правила по виду спорта, спортивной дисциплине и т.д., в которых разбирается каждый спортсмен. Эти правила одинаковы для всех спортсменов во всем мире. Если спортсмен не знает

антидопинговых правил, он может по незнанию их нарушить, но незнание не будет оправдывать такого спортсмена, и он будет наказан за несоблюдение антидопинговых правил.

Антидопинговые правила:

- запрет на применение допинга (допинг запрещен для всех спортсменов во всех видах спорта и во все странах мира; запрещены не только прием допинга, но и даже попытка применить допинг);
- запрещено отказываться от сдачи пробы;
- запрещено распространять допинг;
- запрещено подменивать пробы, протоколы и т.д.;
- запрещено скрывать информацию, если известно, что кто-то из спортсменов принимает допинг или кто-то из тренеров дает спортсмену допинг.

За нарушение антидопинговых правил наказывают не только спортсмена, но и тренера, если он побуждает спортсмена принимать допинг.

Подробное описание антидопинговых правил содержится в документе, который обязателен для исполнения всеми спортсменами, – Всемирном антидопинговом кодексе.

В 1999 году была создана первая в мире антидопинговая организация – Всемирное антидопинговое агентство, которое и разработало Кодекс.

Существует еще один важный для спортсменов, тренеров и спортивных врачей документ – это Запрещенный список. Это список препаратов, лекарств, которые нельзя принимать спортсменам. Этот список обновляется 1 раз в год. Если медицинский препарат включен в такой список, то этот препарат нельзя применять спортсменам.

Запрещенный список состоит из трех разделов.

Первый раздел:

Список препаратов, которые запрещены в спорте всегда – их запрещено принимать во время соревнований, во время тренировок, т.е. их прием категорически запрещен в спорте.

Второй раздел:

Вещества (лекарства, медицинские препараты), которые запрещено принимать спортсменам только во время соревнований.

Третий раздел:

Вещества, которые запрещено принимать спортсменам, занимающихся определенными видами спорта (стрельба из лука, автомобильный спорт и др).

Тема 4

Допинг-контроль

Любого спортсменам могут попросить сдать пробу для определения того, принимал он допинг или нет. Такая процедура называется допинг контролем (или тестированием).

Допинг-контроль проводят специальные люди – инспекторы допинг контроля, у которых есть соответствующие документы. Каждый спортсмен должен помнить, что его в любое время могут протестировать – на тренировке, во время соревнований, даже дома.

Соответственно, есть два основных вида тестирования: соревновательное (которое проводится во время соревнований) и внесоревновательное (которое проводится в любое другое время).

Спортсмены для анализа обычно сдают мочу, но некоторых спортсменов просят предоставить кровь, а некоторых – и мочу, и кровь. Это зависит от вида спорта, спортивной дисциплины, а также от того, на присутствие каких веществ планируют анализировать пробу.

Процедура тестирования:

1. Уведомление: инспектор допинг-контроля сообщает спортсмену о том, что он должен пройти допинг-контроль, сдав пробу.

2. Спортсмен и инспектор допинг-контроля приходят на пункт допинг-контроля, и спортсмен проходит регистрацию. Если он сдает пробу дома или на тренировке, регистрацию проходит там же. Для этого спортсмен предъявляет свой документ с фотографией.

3. Когда спортсмен готов сдать пробу, он выбирает специальный стаканчик для сдачи пробы мочи – мочеприемник.

4. После выбора мочеприемника спортсмен сдает пробу мочи в туалете под наблюдением инспектора допинг-контроля. Инспектор допинг контроля всегда одного пола со спортсменом. В его обязанности входит наблюдение за самим процессом сдачи пробы, чтобы убедиться, что спортсмен не пытается обмануть допинг-контроль путем использования катетеров с чужой мочой, и т.д.

5. Спортсмен выбирает бутылочки для хранения пробы. В коробке для хранения проб всегда находится две бутылки: на одной написано «проба А», на другой – «проба Б». Спортсмен должен внимательно проверить все номера – на крышечках бутылок, на бутылках, коробке – все номера должны быть одинаковыми. После этого спортсмен из мочеприемника наливает 30 мл – в бутылку «проба Б», и 60 мл – в бутылку «проба А». Спортсмен сам закрывает крышки. Затем инспектор допинг-контроля проверяет мочу спортсмена на пригодность для анализа специальным прибором – рефрактометром, а показатель вносит в протокол допинг-контроля.

6. Инспектор допинг-контроля спрашивает спортсмена, проходил ли он какое-либо лечение за прошедшую неделю и принимал ли спортсмен какие-либо лекарства или витамины. Если спортсмен принимал лекарства или витамины, он сообщает об этом инспектору допинг-контроля, и тот записывает названия лекарств в протокол допинг-контроля. Спортсмен, его представитель и инспектор допинг-контроля внимательно проверяют все данные, которые вносятся в протокол допинг-контроля, и ставят свои подписи. Спортсмену выдается копия протокола допинг - контроля, которую необходимо хранить не менее 1,5 месяцев.

7. Пробу спортсмена отправляют в специальную антидопинговую лабораторию для анализа. Пробы анализируют только на специальном оборудовании в специальных антидопинговых лабораториях.

Необходимо помнить, что если спортсмену не исполнилось 18 лет, он проходит допинг-контроль с взрослым представителем. Им может быть тренер, врач, мать, отец и др.

Тема 5

Наказание за нарушение антидопинговых правил

Если спортсмен нарушает антидопинговые правила, его за это наказывают. Об этом следует помнить всегда.

И прежде чем принимать препараты для улучшения результата или пытаться обмануть соперников, применив допинг ради победы нечестным путем, нужно помнить, что обман всегда раскрывается и спортсмена наказывают.

Наказание за нарушение антидопинговых правил – это запрет спортсмену тренироваться и выступать на соревнованиях в течение нескольких лет, а иногда даже пожизненно. Если в пробе спортсмена, проанализированной в антидопинговой лаборатории, обнаружат запрещенное вещество – допинг, то его дисквалифицируют на срок от двух до четырех лет. Представьте, что вам запретят тренироваться и выступать на соревнованиях в течение четырех лет!

А ваши друзья по команде и соперники будут продолжать свои тренировки, и участвовать в соревнованиях. Можно представить, как переживает спортсмен, который за обман вынужден расплачиваться тем, что ему запретят заниматься любимым делом.

Кроме запрета на тренировки и участие в соревнованиях спортсмена лишают всех медалей, призов и наград, которые он получил нечестным путем на соревновании.

Если спортсмен нарушает правила во второй раз, его наказывают на восемь лет, а за третье нарушение – пожизненно. Т.е. ему запрещено навсегда заниматься любым видом спорта и даже запрещено будет работать тренером.

Тема 6

Ответственность спортсмена

Каждый, кто стремится стать настоящим спортсменом, достичь высоких спортивных результатов, должен помнить следующее:

1. Спортсмен несет ответственность за свое поведение. Спортсмен должен быть честным, уважать соперников и уважать себя. Он должен понимать, что только упорный труд, дисциплина, правильный распорядок дня, твердость характера, правильное питание, правильный режим тренировок способствуют прогрессу результативности, а не допинг.

2. Допинг чрезвычайно опасен для здоровья.

3. Допинг может сломать спортивную карьеру и испортить репутацию спортсмена навсегда.

4. Антидопинговые правила должен знать каждый спортсмен. Если спортсмен по незнанию, не специально нарушает антидопинговые правила, он все равно будет наказан, так как спортсмен обязан соблюдать антидопинговые правила и незнание их никогда не будет служить оправданием нарушений.

5. Спортсмен обязан сказать «нет» допингу. Если спортсмену кто-то предлагает принимать запрещенные препараты, ни в коем случае нельзя этого делать, а о таких случаях необходимо сообщать родителям и тренеру.

6. Если спортсмен заболел, нельзя самому решать, какие лекарства принимать, даже если вам советует принять лекарство близкие вам люди – мать, отец, бабушка и др. Спортсмен должен всегда помнить, что одни и те же лекарства для людей, не занимающихся спортом, разрешены, а для спортсменов – запрещены, потому что в них может содержаться допинг. Нельзя заниматься самолечением. Это опасно для здоровья и может испортить спортивное будущее. Только врач должен назначить лечение.

7. Спортсмен должен внимательно следить за тем, что он принимает. Никогда не принимайте незнакомые лекарства или витамины – в них может быть допинг. Незнакомые витамины и добавки могут нанести серьезный, а иногда и непоправимый вред здоровью.

8. Спортсмен должен помнить, что допинг – это обман. Когда спортсмен выступает на соревнованиях, он представляет себя, свою спортивную школу, свой район, город, страну. Он должен помнить, что за него болеют, переживают, им гордятся. Если он нарушает антидопинговые правила, обманывает, то подводит большое количество людей, которые верили в него и надеялись на него. Такому спортсмену в будущем будет сложно доверять.

9. Спортсмен должен уметь проигрывать. Это ценное свойство. Точно так же спортсмен должен уметь достойно и честно выигрывать, не унижая соперников своим превосходством. Потому что ситуация всегда может измениться – тот, кто сегодня проиграл, через год может победить, благодаря своему упорству, а тот, кто сегодня победил, завтра может проиграть. Тот, кто обманным путем достигает победы, будет лишен многого. Каждый спортсмен должен верить в собственные силы.

Итоговое тестирование

Опасность допинга для здоровья, по большому счету, это миф (да/нет)

Список запрещенных веществ давно известен и неизменен (да/нет)

Можете ли вы быть отобранным для прохождения тестирования прямо во время тренировки? (да/нет)

Прошедший официальное лицензирование в России импортный медицинский препарат спортсмену можно употреблять без риска для здоровья и спортивной карьеры (да/нет)

Может ли употребление при болезни выписанного врачом препарата привести к допинговому нарушению? (да/нет)

Обязан ли юный спортсмен знать антидопинговые правила? (да/нет)

Можно ли в борьбе за спортивную честь страны применять допинг, даже рискуя собственной спортивной карьерой? (да/нет)

Юный спортсмен сдает пробы только во время участия в соревнованиях, а в подготовительном периоде он не должен подвергаться тестированию (да/нет)

Кто несет главную ответственность, если в пробе обнаружен допинг? Спортсмен. Тренер спортсмена (да/нет)

Антидопинговая программа

Этап совершенствования спортивного мастерства

тема		Кол-во часов	срок
1	Что такое допинг. Почему он запрещен в спорте	1	Январь
2	Антидопинговые документы	1	Февраль
3	. РУСАДА	1	Март
4	Что такое антидопинговые правила		
5	Тестирование (проба мочи)	1	Апрель
6	Тестирование (проба крови)		
7	Санкции	1	Сентябрь
8	Запрещенный список. Разрешение на ТИ	1	Октябрь
9	Информация о местонахождении	1	Ноябрь
10	Последствия применения допинга. Итоговое тестирование	1	Декабрь
Объем программы		8	

Тема 1

Что такое допинг. Почему он запрещен в спорте

Принято считать, что допинг — это использование определенных веществ для улучшения возможностей организма и достижения высокого спортивного результата.

Во Всемирном антидопинговом кодексе дается такое определение допинга: это одно или несколько нарушений антидопинговых правил.

Какие это нарушения? – предложить спортсменам ответить на вопрос. Сверить полученные ответы.

В соответствии с определением, представленным во Всемирном антидопинговом кодексе, допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил.

Таковыми нарушениями являются:

1. Наличие запрещенного вещества или его метаболитов в пробе спортсмена.
2. Применение или попытка применения запрещенного вещества (веществ) или запрещенного метода.
3. Уклонение от сдачи проб, а также неявка на процедуру сдачи пробы мочи и/или крови.
4. Непредставление информации о своем местонахождении, а также представление ложной или неполной информации.
5. Мошенничество или попытка мошенничества в любой составляющей допинг-контроля.
6. Владение запрещенными веществами и/или запрещенными методами.
7. Распространение запрещенных препаратов/методов, а также попытка распространения запрещенных препаратов/методов.
8. Назначение или попытка назначения спортсмену запрещенных в спорте веществ и/или методов.
9. Соучастие.
10. Запрещенное сотрудничество.

Таким образом, допинг – это не только использование запрещенных в спорте препаратов. Допинг запрещен в спорте в силу ряда причин.

Во-первых, применение допинга (запрещенных в спорте веществ и методов) противоречит чистоте спорта и равенности возможностей. Условия спортивного соперничества для всех должны быть равными, а преимущество, полученное нечестным путем, должно нейтрализоваться и наказываться.

Во-вторых, препараты и методы, которые запрещены для использования в спорте, наносят вред здоровью. Применение препаратов в немедицинских целях и не по состоянию здоровья, а якобы для улучшения спортивных результатов, может нанести непоправимый вред здоровью.

Нередки случаи, когда после применения допинга спортсмены становились инвалидами, в организме некоторых спортсменов начинались необратимые изменения, что приводило, в конечном счете, даже к смене пола. Использование допинга отрицательно сказывается на репродуктивной функции. Известны смертельные случаи по причине использования допинга.

Тема 2

Антидопинговые документы

Основными антидопинговыми документами являются:

1. Всемирный антидопинговый кодекс и его стандарты:
 - Стандарт для лабораторий;
 - Стандарт по терапевтическому использованию;

- Стандарт «Запрещенный список»;
- Стандарт по тестированию.
- 2. Международная конвенция ЮНЕСКО о борьбе с допингом в спорте.
- 3. Общероссийские антидопинговые правила.

В 1999 году было создано Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА). ВАДА были разработаны Всемирный антидопинговый кодекс (свод антидопинговых правил) и стандарты, регламентирующие порядок допинг-контроля, выдачу разрешений на терапевтическое использование (ТИ), деятельность антидопинговых лабораторий и др.

Запрещенный список – это документ, в котором содержатся вещества и методы, запрещенные в спорте. Его ежегодно обновляют эксперты ВАДА. Стандарт по терапевтическому использованию содержит правила и требования к оформлению документов для получения разрешений на прием препаратов, запрещенных в спорте. Этот стандарт также содержит условия выдачи таких разрешений.

Стандарт по тестированию регламентирует допинг-контроль и работу инспекторов допинг-контроля, а также содержит требования к предоставлению информации о местонахождении спортсмена.

Стандарт для лабораторий содержит требования к антидопинговым лабораториям. При несоответствии установленным требованиям, деятельность лаборатории могут приостановить временно либо лишить аккредитации.

Несмотря на масштабность деятельности ВАДА, в начале 21-го века не все государства приняли на себя обязательства по исполнению положений Всемирного антидопингового кодекса. Чтобы унифицировать все антидопинговые правила и предоставить всем спортсменам равные условия с позиции антидопинговой деятельности, в 2005 году была принята Международная конвенция ЮНЕСКО о борьбе с допингом в спорте.

Всемирный антидопинговый кодекс и его стандарты стали Приложением к этой Конвенции, а страны, не подписавшие ее, не допускаются до крупных международных стартов – Олимпийских игр, Паралимпийских игр, чемпионатов мира и континентов, и т.д.

В международных федерациях по видам спорта действуют антидопинговые комиссии, а в большинстве стран мира созданы национальные антидопинговые организации. Деятельность всех антидопинговых организаций осуществляется в соответствии с положениями Всемирного антидопингового кодекса и Международной конвенции ЮНЕСКО о борьбе с допингом в спорте.

Тема 3

РУСАДА

Российское антидопинговое агентство (РУСАДА) было создано в 2008 году. Это организация, в функции которой входит следующее:

- формирование пулов тестирования;
- проведение соревновательного и внесоревновательного допинг-контроля;
- проведение расследований в случае установления факта нарушений антидопинговых правил и вынесение решений по определению санкций;

- организация и проведение информационных антидопинговых мероприятий для спортсменов и тренеров;

- выдача разрешений на терапевтическое использование.

В 2015 году РУСАДА были разработаны и вступили в действие Общероссийские антидопинговые правила, которые являются обязательными для всех российских спортсменов. Эти правила разработаны в соответствии с положениями Всемирного антидопингового кодекса и во многом их дублируют.

Тема 4

Что такое антидопинговые правила

Антидопинговые правила содержатся в определении допинга.

К этим правилам относятся:

- отказ от применения допинга, от обладания допингом, от его приобретения и распространения;

- соблюдение правил допинг-контроля: явка на пункт сбора проб, предоставление пробы;

- своевременное предоставление правдивой информации о своем местонахождении, соблюдение правил доступности для реализации вне соревновательного тестирования;

- отказ от сотрудничества с дисквалифицированными спортсменами и специалистами;

- отказ от назначения допинга спортсменам;

- отказ от соучастия в нарушении антидопинговых правил.

Каждый спортсмен обязан: не использовать допинг, изучить Всемирный антидопинговый кодекс, знать об ответственности и санкциях за несоблюдение антидопинговых правил, уметь пользоваться Запрещенным списком и отслеживать изменения в нем, знать о необходимости проходить соревновательный и внесоревновательный контроль, знать процедуру оформления разрешений на терапевтическое использование.

Тема 5

Тестирование (проба мочи)

Отказ от тестирования – это невыполнение антидопинговых правил, поэтому может повлечь дисквалификацию. Спортсмена информируют о необходимости пройти тестирование; сообщают его права, обязанности.

Спортсмену разрешается находиться в месте проведения допинг-контроля с представителем, а именно: тренером, переводчиком и т.д. Кроме того, в обязанности спортсмена входит находиться под наблюдением инспектора допинг-контроля до момента окончания тестирования.

Спортсмен ставит свою подпись в специальной графе протокола допинг-контроля или подписывает уведомительный бланк. В месте организации и проведения допинг-контроля спортсмен предъявляет свой документ с фотографией, сообщает инспектору допинг-контроля свои контактные данные.

Спортсмену запрещено самовольно уходить из пункта допинг-контроля. Это может расцениваться как нарушение правил. Уйти с места проведения допинг-контроля можно только с разрешения инспектора и в его сопровождении.

Во время ожидания спортсмен может пить воду, чтобы ускорить процедуру прохождения тестирования. Следует помнить, что максимально разрешимый объем выпитой жидкости не должен превышать 1,5 л.

Также надо помнить, что нельзя брать чужую воду, а за своей бутылкой следить, чтобы ее никто не брал в руки.

Непосредственно перед сдачей пробы спортсмен выбирает комплект для сбора мочи – мочеприемник. Следует помнить, что не инспектор выдает мочеприемник, а спортсмен сам выбирает комплект из предложенных ему на выбор.

После этого спортсмен и инспектор (одного со спортсменом пола) уходят в туалет, и спортсмен сдает пробу мочи под наблюдением инспектора допинг-контроля. Наблюдение за процессом мочеиспускания является обязательным требованием. Это необходимо для того, чтобы избежать манипуляций с мочой (использование катетеров, емкостей с чужой мочой и др.). Спортсмен заполняет мочеприемник. Необходимо сдать 90 мл мочи.

Спортсмен и инспектор возвращаются в комнату для завершения оформления процедуры сдачи пробы. Спортсмен выбирает комплект для хранения проб. В комплект входят: пенопластовая/картонная коробка, липкая лента, бутылка «А», бутылка «Б». Спортсмен должен проверить, что комплект ранее никем не вскрывался. Для этого он снимает ленту – она должна поменять цвет – это означает, что упаковка вскрывается впервые.

Спортсмен должен сверит все номера – на крышках бутылок, на самих бутылках, на коробке – они везде должны совпадать. После этого спортсмен наливает из мочеприемника 30 мл в бутылку «Б», а 60 мл – в бутылку «А», после чего крышки бутылок плотно закручивает.

Следует помнить: крышки невозможно открыть – их срезают специальным оборудованием в антидопинговой лаборатории. По остаткам мочи в мочеприемнике проверяется пригодность мочи для анализа, используя рефрактометр, значения вносятся в протокол допинг-контроля.

Если плотность мочи не соответствует требуемым значениям, спортсмен вынужден сдавать пробы мочи до тех пор, пока плотность мочи не станет соответствовать требуемому стандарту. Спортсмен должен сообщить инспектору допинг-контроля обо всех медицинских препаратах, витаминах и т.д., которые он принимал в течение последней недели.

Всю эту информацию инспектор записывает в протокол допинг-контроля.

Спортсмен, его представитель и инспектор проверяют всю информацию в протоколе и подписывают его. Инспектор отдает копию протокола спортсмену, которую следует хранить не менее 1,5 месяцев.

Пробу отправляют в антидопинговую лабораторию для анализа. Анализ может длиться от нескольких часов до нескольких дней. Это зависит от классов веществ, на которые анализируют пробу. В лабораторию не сообщают имя спортсмена, в распоряжении лаборатории есть только следующая информация:

номер пробы, пол спортсмена, вид спорта, данные об использованных медицинских препаратах.

Тема 6

Тестирование (проба крови)

Тестирование крови осуществляют специально обученные инспектора допинг-контроля, уполномоченные проводить отбор пробы крови.

До сдачи пробы крови спортсмен должен находиться в спокойном состоянии не менее 10 минут. Спортсмен выбирает один комплект для взятия крови, причем он должен убедиться в стерильности упаковки и содержимого комплекта.

Спортсмен расставляет флаконы в вертикальном положении, снимает крышки и защитные кольца с обоих флаконов. Необходимо сверить все номера на флаконах, крышках, коробке, а также на стикере штрих кода. Они все должны совпадать.

Спортсмен выбирает по 2 пробирки для каждого вида гематологического анализа и упаковку с иглами. Необходимо проверить все оборудование на предмет стерильности. Спортсмен приклеивает на каждую пробирку стикер со штрих кодом номера.

Спортсмен предоставляет инспектору неведущую руку (если спортсмен левша, то он предоставляет правую руку; если спортсмен правша, то левую руку). Если после осмотра руки инспектор решит, что она непригодна для взятия пробы крови, спортсмен предоставляет ведущую руку. Если обе руки не подходят для взятия крови, инспектор вместе со спортсменом решают, с какого участка тела будет произведен отбор крови.

Разрешено сделать максимально 3 попытки взятия пробы. После сдачи пробы спортсмену не следует выполнять активные упражнения, требующих использования руки, как минимум в течение 30 минут, поскольку это существенно уменьшит возможный риск возникновения кровоизлияния.

По указанию инспектора спортсмен запечатывает флаконы с пробами А и Б, закручивает крышки. Вместе с инспектором спортсмен сверяет номер кода пробы и ставит свою подпись в соответствующих графах протокола допинг-контроля.

Тема 7

Санкции

Санкции зависят:

- от вида нарушения,
- от класса и количества запрещенного вещества, обнаруженного в пробе,
- от того, в первый ли раз совершено нарушение.

Если нарушение антидопинговых правил произошло во время соревнований, все результаты спортсмена аннулируются, самого спортсмена лишают завоеванных медалей и призов.

Дисквалификация на четыре года устанавливается за **первое нарушение** в следующих случаях:

- наличие в пробе допинга;
- отказ от прохождения допинг-контроля;
- фальсификация во время сдачи пробы;
- владение допингом;
- использование или попытка использования допинга.

Пожизненная дисквалификация устанавливается за следующие нарушения:

- распространение или попытка распространения допинга;
- назначение или попытка назначения допинга.

Особо серьезным рассматривается нарушение, совершенное несовершеннолетним спортсменом. В данном случае, если доказано участие персонала, то лиц, входящих в персонал, дисквалифицируют на пожизненный срок.

За нарушения, связанные с неверным представлением информации о местонахождении или непредставлением информации, спортсмен подлежит двухлетней дисквалификации.

При втором нарушении антидопинговых правил срок определяется с учетом каждого конкретного случая, принимая во внимание тяжесть обоих нарушений.

За третье нарушение спортсмена дисквалифицируют пожизненно. Помимо дисквалификации могут также накладываться финансовые санкции.

За такие нарушения, как непредставление информации о местонахождении, представление неверной информации и пропуск тестов, срок дисквалификации составляет, как правило, два года.

Тема 8

Запрещенный список. Разрешение на ТИ

Запрещенный список – это стандарт ВАДА, содержащий перечень запрещенных в спорте веществ и методов. Запрещенный список публикуется ВАДА в октябре текущего года и вступает в силу с января следующего года.

Запрещенный список ежегодно обновляется. Спортсменам и их персоналу необходимо отслеживать изменения в новой версии Запрещенного списка.

В Запрещенный список входят препараты и методы, которые запрещены в спорте все время, которые запрещены только во время соревнований, а также препараты, запрещенные к использованию в отдельных видах спорта.

Терапевтическое использование запрещенных в спорте субстанций (ТИ). Если спортсмену для лечения болезни необходим прием препаратов из Запрещенного списка, Международный стандарт по терапевтическому использованию предусматривает их использование при наличии разрешения, выданного Комитетом по терапевтическому использованию антидопинговой организации.

Спортсмены, входящие в регистрируемый пул тестирования, получают разрешение на терапевтическое использование только в соответствии с Антидопинговыми регламентами федераций по видам спорта.

Спортсмены, которые входят в регистрируемый пул тестирования национальной антидопинговой организации, подают запрос на ТИ в Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

Спортсмен должен получить разрешение на использование запрещенного препарата обязательно до начала его использования. Для препаратов, запрещенных только во время соревнований, необходимо подать запрос за 21 день до соревнования. Для веществ, запрещенных все время, запрос подается после того, как поставлен диагноз, требующий применение запрещенного препарата и/или метода.

Несмотря на то, что запрос на ТИ оформляет спортсмен, детальное знание данного вопроса относится, в первую очередь, к компетенции медицинского персонала.

Тема 9

Информация о местонахождении

Информацию о местонахождении представляют спортсмены, входящие в пул тестирования международной федерации или национальной антидопинговой организации. Представление информации о местонахождении является обязательным требованием Всемирного антидопингового кодекса.

Точная информация о местонахождении спортсмена необходима для эффективного проведения внесоревновательного допинг-контроля.

Международные спортивные федерации формируют **международный пул** тестирования, а национальные антидопинговые организации формируют **национальный пул** тестирования.

Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА) не принимает решения о включении спортсмена в регистрируемый пул тестирования.

При включении спортсмена в пул, ему направляют следующую информацию: именное уведомление, инструкцию по использованию системы для предоставления информации о местонахождении, логин и пароль для регистрации и входа в систему, в отдельных случаях – регистрационную форму.

Спортсмен, включенный в пул, должен представлять информацию о своем местонахождении, а именно: адрес проживания и тренировок, места посещения и одночасовое окно на каждый день (в интервале с 5 до 23 часов).

Спортсмен несет полную ответственность за представленную информацию и должен всегда точно и своевременно ее обновлять.

Тема 10

Последствия применения допинга

Спортсмены должны знать, что использование допинга чревато серьезными последствиями для здоровья и спортивного будущего.

Последствия для здоровья.

Использование запрещенных препаратов не в медицинских целях может вызвать развитие серьезных заболеваний, а также спровоцировать необратимые

изменения в организме спортсмена, привести к инвалидности и преждевременной смерти.

Например, использование анаболических стероидов ведет к нарушениям гормонального статуса, заболеваниям печени, риску сердечнососудистых заболеваний; бесплодию, агрессии и т.д.

Использование гормона роста может вызвать акромегалию, гигантизм, диабет. Применение эритропоэтина может привести к заражению крови и повышенному риску тромбообразования, а генный допинг может вызвать развитие онкологических заболеваний и гормональных нарушений.

Последствия допинга для спортивного будущего.

Допинг противоречит духу спорта. Его использование, как известно, наказуемо. Спортсмен, прежде чем решиться на прием допинга, должен понимать, чего он лишится в будущем.

Допинг разрушит его здоровье и карьеру, так как за использование допинга спортсмена лишают права на тренировочную и соревновательную деятельность. Дисквалификация может быть на несколько месяцев, а может быть и пожизненной. Во время дисквалификации, а также во время временного отстранения (до вынесения окончательного решения) спортсмену запрещено участвовать в соревнованиях, выезжать на тренировочные мероприятия и тренироваться на спортивных объектах, финансируемых государством. Также на спортсмена, не соблюдающего антидопинговые правила, могут накладываться финансовые санкции.

Итоговое тестирование

Что такое РУСАДА, и какие функции она выполняет (.....)

Если спортсмен не может сдать требуемый объем мочи, он может вместо этого сдать кровь (да/нет)

Полноценный допинг-контроль бывает только соревновательным (да/нет)

После уведомления о необходимости сдать пробу спортсмену разрешено явиться на пункт допинг-контроля в течение 60 минут (да/нет)

РУСАДА – это организация, которая проводит анализ проб спортсменов в России (да/нет)

Запрещенный список действует только во время соревнований (да/нет)

Если спортсмен случайно нарушил антидопинговые правила и своевременно об этом заявил, то к нему не будут применяться санкции (да/нет)

Если установлена вина тренера в совершении спортсменом нарушения антидопинговых правил, то дисквалифицируют тренера, а не спортсмена (да/нет)

Если спортсмен серьезно заболел, ему можно всегда применять любые препараты для лечения (да/нет)

Разрешение на терапевтическое использование выдает ВАДА (да/нет)

Информацию о местонахождении во время подготовительного периода, в отличие от соревновательного, спортсмен может представлять по желанию (да/нет)